



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	冷やしわかめうどん 和風ポテトサラダ パインアップル ヤクルト	ココアラスク 牛乳 鶏そぼろおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料 (牛乳)・蒸しかまぼこ・揚 げ・かつお節・鶏ミンチ・大豆 ミート	強力粉・砂糖・ソフトマーガリ ン・有塩バター・調合油・グラ ニュー糖・ゆでうどん・チルド ポテト・マヨネーズ・ヤクル ト・精白米	わかめ・青葱・にんじん・たまね ぎ・コーン缶・むきえだまめ・パイ ンアップル缶・しょうが
2	火	ハヤシライス たまごサラダ フルーツミックス	黄桃ヨーグルト ほうじ茶 プチクリームパン 牛乳	プレーンヨーグルト・ふた肉・ 鶏卵・乳飲料(牛乳)・卵黄	砂糖・精白米・調合油・ハヤシ ルウ・マヨネーズ・強力粉・ソ フトマーガリン・薄力粉・無塩 バター	黄桃缶・たまねぎ・にんじん・グ リーンピース・トマトホール缶・ キャベツ・きゅうり・フルーツカク テル缶・みかん缶
3	水	ごはん 豆腐のみそ汁 白身魚の香味焼き 切り干し大根の煮物	青のりラスク 牛乳 フルーツゼリー(アガー) 牛乳	スキムミルク・鶏卵・乳飲料 (牛乳)・絹ごし豆腐・無添加 こうじみそ・めばる・揚げ	強力粉・砂糖・ソフトマーガリ ン・有塩バター・調合油・精白 米・ごま油	あおのり・わかめ・青葱・白葱・ しょうが・切干しだいこん・にんじ ん・いんげん・黄桃缶・みかん缶・ アガー・リンゴジュース
4	木	パン チキンスープ カレー味マカロニグラタン ほうれん草とハムのソテー	しらす炒り大豆 ほうじ茶 わかめおむすび ほうじ茶	大豆水煮・しらす干し・乳飲料 (牛乳)・鶏卵・ベーコン・ピ ザ用チーズ・ロースハム	調合油・砂糖・強力粉・ソフト マーガリン・マカロニ(乾)・ 薄力粉・カレー粉・精白米	キャベツ・にんじん・しめじ・たま ねぎ・ほうれん草・コーン缶・炊 き込みわかめ
5	金	七夕飾りごはん 3色そうめんおすまし 星型ハンバーグ ツナカレーポテト	ヨーグルト ほうじ茶 七夕ようかん ほうじ茶	プレーンヨーグルト・鮭フレ ーク・合ミンチ・大豆ミート・絹 ごし豆腐・ツナ・乳飲料(牛 乳)・しろあん	砂糖・精白米・そうめん・紫蘇 そうめん・抹茶そうめん・生パ ン粉・チルドポテト・調合油・ マヨネーズ・カレー粉・ソフト マーガリン	にんじん・きゅうり・コーン缶・オ クラ・たまねぎ・むきえだまめ・ト マトケチャップ・フロッコリー・ア ガー・黄桃缶
6	土	ごはん 大根とわかめのみそ汁 サバの照り焼き かぼちゃの煮物	こぶきじゃが芋 ほうじ茶 シュガートースト 牛乳	無添加こうじみそ・さば・スキ ムミルク・鶏卵・乳飲料(牛 乳)	じゃがいも・精白米・砂糖・調 合油・強力粉・ソフトマーガリ ン・グラニュー糖	だいこん・わかめ・かぼちゃ・にん じん・いんげん
8	月	スパゲティナポリタン チキンスープ 揚げじゃがとフロッコリーのツナ和え ヤクルト	チーズさつま芋 牛乳 昆布おむすび ほうじ茶	ピザ用チーズ・乳飲料(牛 乳)・ベーコン・ツナ	さつまいも・調合油・スパゲ ティ・砂糖・じゃがいも・ヤク ルト・精白米	青ピーマン・にんじん・たまねぎ・ マッシュルーム水煮・トマトケチャ ップ・キャベツ・フロッコリー・塩昆 布
9	火	夏野菜こくろまひき肉カレーライス かぼちゃサラダ バナナ	みそ炒り大豆 ほうじ茶 揚げパン 牛乳	大豆水煮・淡色辛みそ・鶏ミン チ・大豆ミート・乳飲料(牛 乳)・鶏卵	砂糖・精白米・調合油・カレ ールウ・チルドポテト・マヨネ ーズ・強力粉・ソフトマーガリン	たまねぎ・なす(揚げ)・かぼちゃ・ にんじん・トマト・スズキニ・む きえだまめ・バナナ
10	水	パン 野菜スープ ハンバーグ スパゲティサラダ	黒ごまビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ 牛乳	乳飲料(牛乳)・鶏卵・合ミン チ・鶏ミンチ・絹ごし豆腐・冷 凍ホイップ	ごま・米粉・ソフトマーガリ ン・砂糖・強力粉・生パン粉・ 調合油・スパゲティ・マヨネ ーズ・ホットケーキミックス・無 塩バター	たまねぎ・にんじん・はくさい・ト マトケチャップ・きゅうり・みかん 缶・パインアップル缶
11	木	ごはん キャベツとうす揚げのみそ汁 サバの塩焼き ほうれん草のお浸し	りんごゼリー ほうじ茶 ジャムサンド 牛乳	揚げ・無添加こうじみそ・さ ば・焼き竹輪・かつお節・スキ ムミルク・鶏卵・乳飲料(牛 乳)	砂糖・精白米・調合油・強カ 粉・ソフトマーガリン	アガー・リンゴジュース・キャベ ツ・ほうれん草・にんじん・コー ン缶・いちごジャム
12	金	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 鶏胸肉の天ぷら 和風ポテトサラダ	みかんヨーグルト ほうじ茶 パンケーキ(メープルシロップ) 牛乳	プレーンヨーグルト・無添加こ うじみそ・鶏むね肉・かつお 節・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・天ぷら粉・調合 油・チルドポテト・マヨネ ーズ・ホットケーキミックス・ メープルシロップ・ソフトマー ガリン	みかん缶・たまねぎ・わかめ・しょ うが・にんじん・コーン缶・むきえ だまめ
13	土	キラキラサマーフェスタのため 給食・おやつ提供無し				
16	火	ごはん 白菜のみそ汁 白身魚の香味焼き ひじきと大豆のサラダ	ツナ大豆 ほうじ茶 フライドポテト 牛乳	大豆水煮・ツナ・無添加こうじ みそ・めばる・焼き竹輪・乳飲 料(牛乳)	砂糖・精白米・調合油・ごま 油・皮つきポテトフライ	はくさい・わかめ・白葱・しょう が・ひじき・にんじん・コーン缶・ むきえだまめ



日	曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
17	水	パン きのこのブラウンシチュー ウインナー&キャベツソテー オレンジ	人参ビスケット 牛乳 ゆかりおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ウインナーソーセージ	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・強力粉・じゃがいも・調合油・デミグラスソース・カレー粉・精白米	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・グリーンピース・トマトホール缶・トマトケチャップ・キャベツ・オレンジ・ゆかりこ
18	木	ごはん 豆乳スープ 白身魚の西京焼き 切り干し大根サラダ	チーズじゃが 牛乳 菜めしおむすび ほうじ茶	ビザ用チーズ・乳飲料(牛乳)・調整豆乳・めばる・甘みそ・ロースハム	じゃがいも・調合油・精白米・砂糖・ごま油・いりごま	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんじん・切干しだいこん・きゅうり・コーン缶・菜めしの素
19	金	ごはん 臭たくさん汁(すまし汁) 鶏のからあげ 根菜とひじきの和え物	ジャムヨーグルト ほうじ茶 バナナケーキ 牛乳	プレーンヨーグルト・鶏むね肉・鶏卵・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・しらたき・片栗粉・調合油・ごま油・薄力粉・無塩バター	いちごジャム・だいこん・しめじ・ごぼう・にんじん・青葱・しょうが・ひじき・水煮レンコン・ごぼう千切り・コーン缶・きゅうり・バナナ
20	土	ごはん 里芋のみそ汁 白身魚のパン粉焼き 高野豆腐の煮物	きな粉じゃが ほうじ茶 ココア蒸しパン 牛乳	きな粉・無添加こうじみそ・メルルーサ・高野豆腐・乳飲料(牛乳)・鶏卵	じゃがいも・砂糖・精白米・さといも・薄力粉・生パン粉・調合油・ホットケーキミックス	えのきたけ・青葱・にんじん・いんげん
22	月	塩焼きそば きのこのみそ汁 鶏むね肉と胡瓜のごま和え ヤクルト	シュガーラスク 牛乳 ごまたくあんおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・ふた肉・無添加こうじみそ・鶏むね肉	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・有塩バター・調合油・グラニュー糖・焼きそば麺・ねりごま・いりごま・ごま油・ヤクルト・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・あおのり・しめじ・えのきたけ・なめこ水煮・青葱・きゅうり・コーン缶・たくあん漬
23	火	ごはん 中華スープ 八宝菜 海藻サラダ	きな粉ビスケット 牛乳 オレンジゼリー ほうじ茶	きな粉・乳飲料(牛乳)・ふた肉・蒸しかまぼこ・かにかまぼこ	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・精白米・いりごま・ごま油・調合油・片栗粉	わかめ・白葱・はくさい・たまねぎ・にんじん・コーン缶・むきえだまめ・しいたけ・キャベツ・きゅうり・炊き込みわかめ・アガー・オレンジジュース
24	水	ごはん じゃが芋とわかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き 根菜の五目煮	ヨーグルト ほうじ茶 マラカオ 牛乳	プレーンヨーグルト・無添加こうじみそ・鶏もも肉・鶏卵・乳飲料(牛乳)・冷凍ホイップ	砂糖・精白米・じゃがいも・調合油・さといも・ホットケーキミックス・ごま油	わかめ・にんじん・だいこん・水煮レンコン・いんげん
25	木	ごはん 絹揚げともやしのみそ汁 焼き油淋魚 高野豆腐の中華和え	青のりポテト ほうじ茶 プチメロンパン 牛乳	絹揚げ・無添加こうじみそ・めばる・高野豆腐・かにかまぼこ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・コンデンスミルク	じゃがいも・調合油・精白米・砂糖・ごま油・強力粉・ソフトマーガリン・無塩バター・薄力粉	あおのり・りょくとうもやし・白葱・コーン缶・かいわれ
26	金	パン 夏野菜スープ チキンパン粉焼き ショートパスタのカレーマヨ和え	チーズかぼちゃ 牛乳 鮭おむすび ほうじ茶	ビザ用チーズ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏むね肉・鮭フレーク	調合油・強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・薄力粉・生パン粉・ツイストマカロニ・マヨネーズ・カレー粉・精白米	かぼちゃ・彩り野菜ミックス・オクラ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・コーン缶
27	土	ごはん 大根と揚げのおすまし サバのみそ煮 ひじきと大豆のサラダ	豆乳ボール 牛乳 ポテトサンド 牛乳	調整豆乳・乳飲料(牛乳)・揚げ・さば・甘みそ・淡色辛みそ・大豆水煮・焼き竹輪・スキムミルク・鶏卵	ホットケーキミックス・生パン粉・砂糖・調合油・精白米・強力粉・ソフトマーガリン・チルドポテト・マヨネーズ	だいこん・しょうが・ひじき・にんじん・コーン缶・むきえだまめ・ミックスベジタブル
29	月	冷やしちゃんぽん麺 きんぴらごぼう みかん ヤクルト	こぶき芋 牛乳 コーンおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・ふた肉・なると	じゃがいも・中華めん・砂糖・ごま油・しらたき・調合油・いりごま・ヤクルト・精白米	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし・コーン缶・青葱・ごぼう千切り・水煮レンコン・絹さや・みかん缶
30	火	ごはん コーン中華スープ マーボー豆腐 春雨の中華和え	ミルクゼリー(アガー) ほうじ茶 ショコラ焼きドーナツ 牛乳	乳飲料(牛乳)・生クリーム・絹ごし豆腐・ふたミンチ・大豆ミート・赤色辛みそ・鶏卵	砂糖・精白米・いりごま・ごま油・調合油・片栗粉・はるさめ・ホットケーキミックス・ソフトマーガリン・粉糖	アガー・コーン缶・白葱・たまねぎ・にんじん・青葱・きゅうり
31	水	パン 夏野菜のクリームシチュー マカロニソテー キウイ	きな粉ラスク 牛乳 青のりしらすおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・きな粉・乳飲料(牛乳)・鶏もも肉・ロースハム・しらす干し	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・有塩バター・調合油・グラニュー糖・じゃがいも・クリームシチューの素・マカロニ(乾)・精白米	たまねぎ・にんじん・コーン缶・ズッキーニ・トマトケチャップ・キウイフルーツ・あおのり

※ 食材の入荷の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。