



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 パイナップル ヤクルト	鶏そぼろおむすび ほうじ茶	蒸しかまぼこ・揚げ・かつお節・鶏ミンチ・大豆ミート	ゆでうどん・砂糖・チルドポテト・マヨネーズ・ヤクルト・精白米・調合油	わかめ・青葱・にんじん・たまねぎ・コーン缶・むきえだまめ・パイナップル缶・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	フチクリームパン 牛乳	ぶた肉・鶏卵・乳飲料(牛乳)・卵黄	精白米・調合油・ハヤシルウ・マヨネーズ・砂糖・強力粉・ソフトマーガリン・薄力粉・無塩バター	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	フルーツゼリー(アガー) 牛乳	絹ごし豆腐・無添加こうじみそ・めばる・揚げ・乳飲料(牛乳)	精白米・調合油・砂糖・ごま油	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	わかめおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ベーコン・ピザ用チーズ・ロースハム	強力粉・砂糖・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	七夕ようかん ほうじ茶	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	精白米・砂糖・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	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)	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	昆布おむすび ほうじ茶	ベーコン・ツナ	スパゲティ・調合油・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	夏野菜こくうまひき肉カレーライス かぼちゃサラダ バナナ	揚げパン 牛乳	鶏ミンチ・大豆ミート・乳飲料(牛乳)・鶏卵	精白米・調合油・カレーパウダー・チルドポテト・マヨネーズ・強力粉・砂糖・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	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	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・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・パイナップル缶
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	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)	精白米・調合油・砂糖・強力粉・ソフトマーガリン	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	パンケーキ(メープルシロップ) 牛乳	無添加こうじみそ・鶏むね肉・かつお節・乳飲料(牛乳)	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・砂糖・メープルシロップ・ソフトマーガリン	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	フライドポテト 牛乳	無添加こうじみそ・めばる・大豆水煮・焼き竹輪・乳飲料(牛乳)	精白米・調合油・砂糖・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	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	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・じゃがいも・調合油・デミグラスソース・カレー粉・精白米	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・にんじん・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	かき氷 ほうじ茶	調整豆乳・めばる・甘みそ・ロースハム	精白米・砂糖・調合油・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・いちごシロップ
19	金	ごはん 臭だくさん汁(すまし汁) 鶏のからあげ 根菜とひじきの和え物	バナナケーキ 牛乳	鶏むね肉・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・しらたき・片栗粉・調合油・砂糖・ごま油・薄力粉・無塩バター	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	ココア蒸しパン 牛乳	無添加こうじみそ・メルルーサ・高野豆腐・乳飲料(牛乳)・鶏卵	精白米・さといも・薄力粉・生パン粉・調合油・砂糖・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	ごまたくあんおむすび ほうじ茶	ぶた肉・無添加こうじみそ・鶏むね肉	焼きそば麺・調合油・砂糖・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	オレンジゼリー ほうじ茶	ぶた肉・蒸しかまぼこ・かにかまぼこ	精白米・いりごま・ごま油・調合油・砂糖・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	マーラカオ 牛乳	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	精白米・じゃがいも・砂糖・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	フチメロンパン ほうじ茶	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	精白米・調合油・砂糖・ごま油・強力粉・ソフトマーガリン・無塩バター・薄力粉	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 チキンカツ ショートパスタのカレーマヨ和え	鮭おむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏むね肉・鮭フレーク	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・薄力粉・生パン粉・調合油・ツイストマカロニ・マヨネーズ・カレー粉・精白米	彩の野菜ミックス・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	ポテトサンド 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・乳飲料(牛乳)	精白米・砂糖・調合油・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	コーンおむすび ほうじ茶	ぶた肉・なると	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	ショコラ焼きドーナツ 牛乳	絹ごし豆腐・ぶたミンチ・大豆ミート・赤色辛みそ・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・いりごま・ごま油・砂糖・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	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	膏のりしらすおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・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・じゃがいも・調合油・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。