

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	
1 火	あわごはん ジュリエンスープ メカジキ竜田揚げ焼き 粉ふきいも きゅうりのナムル	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／豆乳マーガリン／甜菜糖／米粉／塩こうじ	煮干し／削り節／めかじき／大豆しょうゆ／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾞｲ)付)	キャベツ／だいこん／にんじん／玉葱／しょうが／きゅうり／しょうくとうもやし／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ	ツナと人参の子デミ 果物(ブルーベリー)	エネルギー たんぱく質	393 kcal 19.4 g	
2 水	ひえごはん 切干し大根人参の味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き さつま芋オレンジ煮 キャベツ青菜おひたし	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／じゃがいも／甜菜糖／さつまいも／こめしょうゆ／塩こうじ	煮干し／削り節／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／カットわかめ	切干しだいこん／ねぎ／にんじん／梅しそ／しそ葉／温州蜜柑サレドジュース／キャベツ／チンゲンツアイ／きゅうり	わかめおにぎりに きゅうりの塩麹漬	エネルギー たんぱく質	472 kcal 22.8 g	
3 木	きびごはん 春雨と冬瓜のスープ さわらみそ焼き ビーマン豚ひき肉炒め かぼちゃサラダ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／純はるさめ／こめしょうゆ／こめみそ／甜菜糖／なたね油／豆乳マヨネーズ／米粉	煮干し／削り節／さわら／米大豆みそ／豚ひき肉／大豆しょうゆ／豆乳／こんぶ	にんじん／とうが／あさつき／青ピーマン／西洋かぼちゃ／きゅうり	米粉と抹茶のケーキ カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	430 kcal 18.0 g	
4 金	納豆そぼろ丼 なすの味噌汁 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／こめみそ／甜菜糖／なたね油／さつまいも／塩せんべい	鶏ひき肉／挽きわり納豆／大豆しょうゆ／揚げ／煮干し／削り節／寒天	玉葱／にんじん／青ピーマン／生しいたけ(菌床栽培、生)／なす／こまつな	芋ようかん ほしのせんべい	エネルギー たんぱく質	415 kcal 18.6 g	
5 土	鮭とねぎチャーハン わかめのスープ じゃが芋青海苔揚げ焼き プロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも／こめしょうゆ／甜菜糖／米粉／さつまいも	しろさけ／大豆しょうゆ／カットわかめ／煮干し／削り節／あおのり／豆乳	ねぎ／にんじん／えのきたけ／プロッコリー／いちごジャム	米粉のホットケーキ さつま芋スティック	エネルギー たんぱく質	405 kcal 16.6 g	
7 月	あわごはん 豆腐とモロヘイヤのスープ 鶏肉のマーマレード焼き 人参しりしり おくらおかかあえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめみそ／あわみそ／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖	木綿豆腐／煮干し／削り節／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／鶏ひき肉／大豆しょうゆ	ねぎ／モロヘイヤ(茎葉)／マーマレード(低糖度)／にんじん／オクラ／すいか	ポテトチップス 果物(すいか)	エネルギー たんぱく質	394 kcal 25.9 g	
8 火	ひえごはん えのき佃煮 キャベツ玉ねぎの味噌汁 鮭の揚げ焼き ポテトサラダ	ひえ／水稲穀粒／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／ひえみそ／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／豆乳マヨネーズ／米粉／甘酒	大豆しょうゆ／削り節／煮干し／しろさけ／あおのり／豆乳	えのきたけ／キャベツ／玉葱／あさつき／しょうが／きゅうり／にんじん	甘酒の米粉蒸しパン 人参チップス	エネルギー たんぱく質	424 kcal 18.0 g	
9 水	豚丼 白菜小松菜味噌汁 きゅうりとトマトのサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／なたね油／黒砂糖	豚モモ(脂身付き)／豚ひき肉／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／米大豆みそ／きな粉(大豆)／ちりめんじゃこ	玉葱／はくさい／ねぎ／こまつな／トマト／きゅうり／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	黒糖くずもち じゃこせんべい	エネルギー たんぱく質	455 kcal 28.8 g	
10 木	きびごはん キャベツと人参味噌汁 いわしの蒲焼風 さつま芋のりあえ かぶときゅうりの甘酢あえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／かたくり粉／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／さつまいも	煮干し／削り節／まいわし／絹ごし豆腐／米大豆みそ／大豆しょうゆ／あおのり／鶏ひき肉	キャベツ／ねぎ／にんじん／しょうが／かぶ／きゅうり／玉葱／青ピーマン／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／トマト／キャベツ／りんご	カレーピラフ りんごスティック	エネルギー たんぱく質	414 kcal 16.8 g	
12 土	3色丼ぶり 大根と玉ねぎ味噌汁 かぼちゃソテー	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／豆乳マーガリン／ひえめん	鶏ひき肉／煮干し／削り節	しょうが／ほうれんそう／にんじん／だいこん／玉葱／チンゲンツアイ／西洋かぼちゃ／オクラ	ネバネバ汁かけ麺 スティックボン菓子	エネルギー たんぱく質	407 kcal 18.7 g	
14 月	コーンごはん 白菜とかぶのスープ ポークビーンズ いんげんのマヨあえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／甜菜糖／豆乳マヨネーズ／こめしょうゆ	煮干し／削り節／大豆(国産ゆで)／豚モモ(脂身付き)／豚ひき肉／大豆しょうゆ／きな粉(大豆)／あおのり	とうもろこし缶詰／はくさい／ねぎ／かぶ(葉)／にんじん／玉葱／トマトピューレ／トマトケチャップ／さやいんげん／だいこん	きなこ・青のりおはぎ 大根しょうゆ漬	エネルギー たんぱく質	430 kcal 19.8 g	
15 火	ツナそぼろ丼 大根青菜の味噌汁 なすとピーマンみそ炒め さつま芋揚げやき	水稲穀粒／ひえ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／ひえみそ／こめみそ／さつまいも／こめこぼん／メープルシロップ	まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾞｲ)付)／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／かたくちいわし	しょうが／だいこん／こまつな／ねぎ／なす／青ピーマン	米粉パンメープル いりこ	エネルギー たんぱく質	406 kcal 13.6 g	
16 水	きびごはん キャベツと人参味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう かぼちゃ塩煮	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／塩こうじ／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／米粉	煮干し／削り節／米大豆みそ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／豆乳	キャベツ／ねぎ／にんじん／ごぼう／西洋かぼちゃ／ピュアココア／プロッコリー	米粉ココアケーキ プロッコリーロースト	エネルギー たんぱく質	490 kcal 23.7 g	
17 木	あわごはん わかめと玉ねぎの味噌汁 鮭みそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜ナムル	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／甜菜糖／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油	カットわかめ／削り節／煮干し／しろさけ／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／ちりめんじゃこ	玉葱／にんじん／チンゲンツアイ	ぼたぼた焼き 茹でちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質	403 kcal 25.4 g	
18 金	キーマカレーライス 豆腐とにらのすまし汁 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／こめしょうゆ／普通はるさめ(乾)／甜菜糖／塩せんべい	豚ひき肉／大豆しょうゆ／絹ごし豆腐／削り節／煮干し／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾞｲ)付)／寒天	かぼちゃ／にんじん／玉葱／にんにく／しょうが／トマトケチャップ／トマトピューレ／にんじんジュース／ねぎ／なら／きゅうり／ぶどうジュース	ぶどうの寒天ゼリー サラダせんべい	エネルギー たんぱく質	391 kcal 17.6 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	418 kcal 9.2 g	たんぱく質 食塩相当量	19.7 g 1.9 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 土	ごはん ゆかりふりかけ 白菜と大根の味噌汁 ポークチャップ じゃが芋青のり	水稲穀粒(精白米)／あ わみそ／こめみそ／甜 菜糖／こめしょうゆ／ なたね油／じゃがいも ／ホワイトソルガムバ スタ	煮干し／削り節／豚 ロース(脂肪なし)／あ おのり／きな粉(大 豆)	しそ葉／梅びしお／だ いこん／はくさい／玉 葱／青ピーマン／トマ トピューレ／トマトケ チャップ／きゅうり	マカロニきな粉 きゅうりスティック	エネルギー 399 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 0.9 g
21 月	きびごはん 大根と人参のスープ ムキカレイの照り焼き なすとひき肉を炒め さつまいも塩煮	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめ しょうゆ／甜菜糖／な たね油／こめみそ／さ つまいも	煮干し／削り節／まが れい／大豆しょうゆ／ 豚ひき肉／木綿豆腐／ 鶏ひき肉	だいこん／にんじん／ ねぎ／あさつき／しょ うが／なす／青ピーマ ン／玉葱／トマトケ チャップ／干しぶどう	豆腐ナゲット レーズン	エネルギー 397 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.7 g
22 火	あわごはん のり佃煮 かぶ青菜の味噌汁 豚しゃぶサラダ かぼちゃの甘酒煮	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめし ょうゆ／甜菜糖／あわ みそ／こめみそ／なた ね油／あまぎけ／きび みそ／えごま(乾)	大豆しょうゆ／削り節 ／煮干し／豚ばら(脂 身付)／かたくちいわ し	かぶ／こまつな／ねぎ ／キャベツ／りよくと うもやし／きゅうり／ にんじん／西洋かぼ ちゃ	えごまの五平餅 いりこ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 0.8 g
23 水	かつおそぼろ丼 大根えのき味噌汁 ポテトサラダ キャベツ塩こうじあえ	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖／ なたね油／こめみそ／ じゃがいも／豆乳マヨ ネーズ／塩こうじ／こ めごはん	かつお(春獲り)／大豆 しょうゆ／削り節／煮 干し／米大豆みそ	しょうが／だいこん／ あさつき／えのきたけ ／きゅうり／にんじん ／キャベツ／レモン (果汁、生)／さやいん げん	レモンシュガーパン いんげん素揚げ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 20.7 g
24 木	ひえごはん 白菜と青菜の味噌汁 松風焼き ピーマン甘草炒め さつま芋レモン煮	ひえ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみ そ／ひえみそ／かたく り粉／甜菜糖／なたね 油／こめしょうゆ／さ つまいも	煮干し／削り節／鶏ひ き肉／米大豆みそ／大 豆しょうゆ	はくさい／ねぎ／チン ゲンツァイ／玉葱／青 ピーマン／レモン(果 汁、生)／だいこん	焼きおにぎり 大根ゆかりあえ	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 0.7 g
25 金	人参ごはん 切り干し大根のスープ ラタトゥイユ じゃが芋コーン	水稲穀粒(精白米)／甜 菜糖／なたね油／じゃ がいも／豆乳マーガリ ン／米粉	削り節／煮干し／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／鶏 ひき肉／おから(新製 法)／絹ごし豆腐	にんじん／切干しだい こん／えのきたけ／あ さつき／なす／玉葱／ 黄／赤ピーマン ／ズッキーニ／トマト ピューレ／トマトケ チャップ／とうもろこ し缶詰／西洋かぼ ちゃ	おからと抹茶のクッキー ゆでかぼちゃ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.7 g
26 土	ねぎとツナのチャーハン キャベツと人参味噌汁 さつま芋きんぴら ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／なたね油 ／こめみそ／さつまい も／甜菜糖	まぐろ缶詰(水煮フル 缶)／煮干し／削り節 ／大豆しょうゆ／鶏ひ き肉／こんぶ	あさつき／にんじん／ キャベツ／ねぎ／ブ ロッコリー	鶏そぼろおにぎり カリカリ昆布	エネルギー 401 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.1 g
28 月	きびごはん なすと野菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き ごぼうみそ煮 かぼちゃサラダ	きび(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみ そ／塩こうじ／きびみ そ／こめしょうゆ／甜 菜糖／豆乳マヨネーズ ／なたね油	煮干し／削り節／米大 豆みそ／しろさけ／豚 ひき肉／大豆しょうゆ	なす／玉葱／にんじん ／ごぼう／西洋かぼ ちゃ／きゅうり／トマ トケチャップ／トマト ピューレ／りんご	きびめんミートソース りんごスティック	エネルギー 414 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 6.9 g 食塩相当量 1.2 g
29 火	ひえごはん 冬瓜と人参のスープ 回鍋肉 きゅうりのナムル 冷やしトマト	ひえ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／ひえみ そ／こめしょうゆ／甜 菜糖／なたね油／こめ みそ／さつまいも	煮干し／削り節／豚肩 ロース(脂肪身付)／大豆 しょうゆ／絹ごし豆腐 ／まぐろ缶詰(水煮フル 缶)	とうが／にんじん／ ねぎ／あさつき／キャ ベツ／玉葱／青ピーマ ン／しょうが／にんに く／きゅうり／緑豆も やし／トマト／オクラ	オクラの冷や汁風 さつまいもチップ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.2 g
30 水	わかめごはん キャベツえのきの味噌汁 メカジキトマトソースかけ さつまいもレーズン 人参ラペ	水稲穀粒／あわ／あわ みそ／こめみそ／かた くり粉／なたね油／こ めしょうゆ／甜菜糖／ さつまいも／豆乳マヨ ネーズ／米粉	カットわかめ／削り節 ／煮干し／めかじき／ 大豆しょうゆ／きな粉 (大豆)／豆乳	キャベツ／ねぎ／えの きたけ／にんじん／ト マトケチャップ／トマ トピューレ／干しぶど う／ブロッコリー／す いか	米粉の焼きドーナツ 果物(すいか)	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.4 g
31 木	夏野菜のカレーライス 春雨と豆苗のスープ キャベツと海苔のナムル	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／なたね油 ／かたくり粉／純はる さめ／甜菜糖／塩せん べい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／削り節／煮干し／大 豆しょうゆ／寒天	かぼちゃ／なす／トマト ／玉葱／ズッキーニ／ しょうが／にんにく／ト マトケチャップ／トマト ピューレ／トウモロコ シ／にんじん／キャベツ	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー 397 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.6 g
月平均栄養価					エネルギー 418 kcal 脂 質 9.2 g	たんぱく質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g

※ 食材の仕入れ状況により献立を変更することがあります。



8月 旬の食材

- ・ 枝豆
- ・ ピーマン
- ・ かじきまぐろ
- ・ すいか
- ・ きゅうり
- ・ モロヘイヤ
- ・ なす
- ・ トマト
- ・ おくら

