

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
6月		10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ご飯 めばるの照り焼き 小松菜のごま和え わかめのみそ汁	メバル 竹輪 味噌 	小松菜・人参 干わかめ・玉ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 白ごま・上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 オレンジゼリー	牛乳(乳)			カップゼリーの素オレンジ・水
7月	火	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 紅白なます ほうれん草のすまし汁	豚肉 あげ	玉ねぎ・三色ピーマン・しょうが 大根・人参 ほうれん草	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油 酢・食塩 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 ふかしもち	牛乳(乳)			さつまいも
8月	水	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	三色丼 青のりポテト キャベツのみそ汁	とりミンチ 味噌	玉ねぎ・しょうが・コーン・三度豆 あおのり キャベツ・人参	上白糖・精白米 じゃがいも・キャノーラ油	濃口醤油・だし汁 食塩 だし汁
		3時	牛乳 ふのラスク	牛乳(乳)			切り麩(小麦)・キャノーラ油・上白糖
9月	木	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ご飯 肉豆腐 チンゲン菜の和え物 大根のみそ汁	豚肉・豆腐 味噌	白菜・人参 チンゲン菜・もやし・人参 大根・しめじ	精白米 キャノーラ油・上白糖 上白糖 	だし汁・みりん風・濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 バナナ	牛乳(乳)	バナナ		
10月	金	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ハヤシライス コールスローサラダ チーズ	牛肉 棒チーズ(乳)	玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト缶 キャベツ・きゅうり・人参	精白米・キャノーラ油 マヨドレ	ビーフシチューの素(小麦・乳)・コンソメ
		3時	牛乳 みたらしかぼちや	牛乳(乳)	南瓜		片栗粉・キャノーラ油・上白糖
14日	火	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ご飯 白身魚の磯マヨ焼き ほうれん草の和え物 南瓜のみそ汁	タラ 味噌	あおのり ほうれん草・人参・コーン 南瓜・玉ねぎ	精白米 マヨドレ・キャノーラ油 上白糖	食塩・料理酒 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 スティックポテト	牛乳(乳)			じゃがいも・キャノーラ油
15日	水	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ちらし寿司 白菜と厚揚げの煮浸し 花魁のすまし汁	ピンクテンブ・竹輪・玉子(卵) 厚揚げ 味噌	きぬさや 白菜・人参 小松菜	精白米 上白糖 花魁(小麦)	ちらし寿司の素 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 ホットケーキ	牛乳(乳)			小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油・メープルシロップ
16日	木	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	鶏肉	玉ねぎ・グリーンピース・トマト缶 コーン・人参・きゅうり チンゲン菜・人参	精白米 じゃがいも・キャノーラ油・上白糖 マカロニ(小麦)・マヨドレ	ケチャップ・コンソメ コンソメ・水
		3時	牛乳 みかん	牛乳(乳)	みかん		
17日	金	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	醤油ラーメン ブロッコリーのツナ和え パイン缶	豚肉・ナルト ツナ缶 味噌	キャベツ・人参・青ねぎ ブロッコリー・カリフラワー・人参 パイン缶	中華麺(小麦) 上白糖	ラーメンスープ・中華味・みりん風 濃口醤油 
		3時	お茶 わかめおにぎり		炊き込みわかめ	精白米	
20日	月	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	スタミナチャーハン ピーマン炒め 豆腐のスープ	豚肉 豆腐	玉ねぎ・コーン・三度豆・にんにく キャベツ・人参・三色ピーマン 干わかめ	精白米・ごま油 ピーマン・ごま油	中華味・食塩・濃口醤油 濃口醤油・みりん風 中華味・水
		3時	牛乳 スノーボールクッキー	牛乳(乳)			小麦粉(小麦)・片栗粉・上白糖・キャノーラ油

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
21	火	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 切干大根のサラダ オニオンスープ	鶏肉・粉チーズ(乳)	パセリ 切干大根・きゅうり・人参 玉ねぎ・コーン	精白米 パン粉(小麦)・キャノーラ油 マヨドレ	食塩・コショウ 濃口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 チヂミ	牛乳(乳)	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉(小麦)・ごま油	食塩・だし汁・濃口醤油・酢
22	水	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル もやしのスープ	豆腐・豚ミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ チンゲン菜・白菜・人参 もやし・しめじ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油 濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 さつまいもチップ	牛乳(乳)		さつまいも・キャノーラ油	食塩
23	木	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ かぼちゃサラダ 大根のみそ汁	サバ 味噌	しょうが 南瓜・コーン・グリーンピース・人参 大根・ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油・料理酒 だし汁
		3時	牛乳 ブドウゼリー	牛乳(乳)			カップゼリーの素パウダー・水
24	金	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	カレーライス キャベツのフレンチサラダ オレンジ	鶏肉 キャベツ	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 オレンジ	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	とろけるカレー甘口(小麦)・水 酢・食塩
		3時	牛乳 フルーツポンチ	牛乳(乳)	パイナップル・黄桃缶・みかん缶		
27	月	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	あかうおのみそ煮 ほうれん草のボン酢和え ふのすまし汁	赤魚・味噌 竹輪	しょうが ほうれん草・キャベツ・人参 干わかめ	精白米 上白糖 切り麩(小麦)	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 味ぽんマイルド 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳(乳)		小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水・純ココア
28	火	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ご飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	鶏肉 あげ 味噌	にんにく ひじき・人参・グリーンピース 小松菜	精白米 片栗粉・キャノーラ油 上白糖 じゃがいも	料理酒・濃口醤油 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳(乳) きな粉		マカロニ(小麦)・上白糖	
29	水	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	きつねうどん ごぼうとさつまいものきんぴら みかん	あげ さつまいも	人参・干わかめ ごぼう・人参 みかん	うどん(小麦) さつまいも・上白糖・ごま油	天かす(小麦)・淡口醤油・食塩・みりん風・だし汁 濃口醤油
		3時	お茶 ゆかりおにぎり		ゆかり	精白米	
30	木	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ご飯 手作りハンバーグ ブロッコリーのごまマヨサラダ 大根のスープ	合ミンチ・大豆ミンチ・玉子(卵)	玉ねぎ ブロッコリー・人参 大根・コーン	精白米 パン粉(小麦) マヨドレ・白ごま	食塩・ケチャップ コンソメ・水
		3時	牛乳 りんごのコンポート	牛乳(乳)	りんご・レモン	上白糖	
31	金	10時	牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		昼食	ご飯 豚肉のしぐれ煮 春雨サラダ 白菜のみそ汁	豚肉 あげ・味噌	ごぼう・玉ねぎ・人参・しょうが・ねぎ きゅうり・人参 白菜	精白米 上白糖 緑豆春雨・上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳(乳) 豆腐		小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水

1~2歳栄養価の平均 エネルギー(エ) 505kcal たんぱく質(たん) 18.5g 脂質(脂) 16.9g 食塩相当量(食塩) 1.6g

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★土曜日はパン給食またはお弁当です

★( )内は小麦、卵、乳を含む製品です。

★マヨドレは卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングです。

★※10時おやつは園より提供になります。

名 阪 食 品

