



曜日	時 日	名前 給食	完了食				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
			果物	おやつ	材料名						
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの					体の調子をよくなるもの
月	15 29	ご飯 鯖の漬け焼き 肉じゃが・みそ汁	オレンジ	きな粉 トースト 牛乳	さわら・豚肉・牛乳	米・油・砂糖・食パン きな粉	玉ねぎ・人参・わかめ ねぎ・オレンジ・じゃが芋 もやし	342	13.6	9.8	0.9
火	2 16 30	ご飯 鶏の味噌炒め グリーンサラダ・すまし汁	バナナ	メープル ケーキ 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	米・油・砂糖 メープルシロップ ホットケーキミックス	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 大根・人参・竹の子・バナナ	329	12.4	7.7	0.9
水	3 17	食パン 鮭のパン粉焼き ジャーマンポト・ソース	りんご	ピラフ 牛乳	鮭・ベーコン・牛乳	食パン・パン粉・米	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・コーン・りんご じゃが芋	321	14.1	9.1	1.0
木	4 18	ミートソーススパゲティ カボチャサラダ きのこスープ	ルビー	ココア プリン 牛乳	豚肉・牛乳	スパゲティ・砂糖・油 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・きゅうり 南瓜・しめじ・舞茸・大根 ねぎ・ルビー・しいたけ	307	12.9	10.5	1.0
金	5 19	ご飯 豆腐のそぼろ炒め 茹でキャベツ・みそ汁	キウイ	ツナマヨ ピザ 牛乳	豆腐・鶏肉・ツナ・牛乳	米・餃子の皮・油・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・竹 人参・えのき・わかめ・大根 の子・インゲン・コーン・わか草	313	13.2	10.7	0.7
土	6 20	豚の味噌炒め わかめと胡瓜の和え物 お麩スープ	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・牛乳	米・お麩・菓子・油・砂糖	玉ねぎ・ねぎ・人参・胡瓜 わかめ・大根・バナナ ピーマン	314	11.9	8.6	0.9
月	8 22	ご飯 タラの照り焼き コールスローサラダ・みそ汁	りんご	つくね焼 牛乳	タラ・鶏肉・牛乳	米・油・砂糖・マヨネーズ ごま油	キャベツ・人参・胡瓜・白菜 もやし・玉ねぎ・りんご	295	12.2	10.0	1.0
火	9 23	食パン ガーリックチキンソテー 大根と卵のソテー・スープ	オレンジ	コーン フレーク 牛乳	鶏肉・ツナ・牛乳	食パン・油・砂糖 コーンフレーク	大根・人参・じゃが芋 玉ねぎ・枝豆・オレンジ	332	14.4	11.3	1.0
水	10 24	冷やしごまだれうどん ブロッコリーソテー ヤクルト	キウイ	加ゆみ おにぎり 牛乳	豚肉・しらす・牛乳	うどん・米・油・砂糖 ヤクルト	人参・もやし・ブロッコリー 青梗菜・キウイ・たけのこ	347	12.9	8.6	1.8
木	11	夏のスタミナ丼 ほうれん草のごま和え みそ汁	バナナ	シュガー トースト 牛乳	豚肉・牛乳	米・食パン・油・砂糖	玉ねぎ・にら・ほうれん草 ねぎ・人参・キャベツ しめじ・バナナ	325	12.8	9.6	0.9
金	12 26	ご飯 スペイン風オムレツ マカロニサラダ・すまし汁	ルビー	チーズ じゃが 牛乳	鶏肉・卵・チーズ・牛乳	米・じゃが芋・マカロニ 油・砂糖・マヨネーズ	人参・グリーンピース・玉ねぎ 胡瓜・わかめ・たけのこ 白菜・ねぎ・ルビー	337	12.8	10.6	0.9
土	13 27	焼きそば さつま芋の甘煮 玉ねぎスープ	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	豚肉・牛乳	蒸し中華麺・さつま芋 菓子・砂糖・油	人参・キャベツ・玉ねぎ しめじ・コーン・ピーマン オレンジ・バナナ	293	10.4	8.3	0.9
誕生日	25	炊き込みご飯 サバの塩焼き ほうれん草のごま和え・みそ汁	バナナ	夏みかん パフェ 牛乳	サバ・油揚げ・牛乳	米・枝豆・油・砂糖 コーンフレーク・生クリーム	人参・ひじき・ほうれん草 ねぎ・キャベツ・大根 バナナ・夏みかん	324	12.2	10.2	0.9

\* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。