

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				補食	栄養価
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 15 (火)	ごはん、 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、 大根と豚肉の煮物、 小松菜のごま和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 冷やし中華	蒸し中華麺、米、 三温糖、油、ごま 油	牛乳、豚肉、ツナ 缶、米みそ	大根、かぼちゃ、小松 菜、きゅうり、トマト、 にんじん、ねぎ、コー ン、ごま	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酢、みりん、酒	ケチャップ おにぎり	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 265 mg
2 16 (水)	食パン、 トマトスープ、 かじきのきのこあんかけ、 ポテトフレンチ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 鶏こんぶおにぎり	食パン、米、じゃ がいも、油、片栗 粉、三温糖	牛乳、かじき、鶏 むね肉、米みそ	玉ねぎ、キャベツ、えの きたけ、ホールトマト 缶、コーン、にんじん、 刻みこんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酒、酢、食塩、鶏が らだし汁、みりん	青のりおに ぎり	エネルギー 479 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 210 mg
3 17 (木)	ごはん、 スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)、 麻婆なす、 かぼちゃの甘煮	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 お豆腐ドーナツ(■ドーナツ)	米、ホットケーキ 粉、三温糖、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐(■な し) 、米みそ	かぼちゃ、なす、ねぎ、 チンゲンサイ、にんじ ん、玉ねぎ、にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酒、鶏がらだし汁、 食塩	わかめおに ぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 254 mg
4 18 (金)	ごはん、 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、 鶏むね肉の照り焼き、 ほうれん草のナムル	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 お好み焼き	米、小麦粉、油、 片栗粉、三温糖、 ごま油	牛乳、鶏むね肉、 豚肉、米みそ、か つお節	ほうれん草、玉ねぎ、 キャベツ、にんじん、 コーン、ごま、カットわ かめ、しょうが、青のり	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、中濃ソース、 酒、みりん、しょうゆ、食 塩	ごま塩おに ぎり	エネルギー 441 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 229 mg
5 19 (土)	豚丼、 みそ汁(さつまいも・ねぎ)、 キャベツのツナ和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ホットケーキ	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、 バター、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ 缶、米みそ	玉ねぎ、キャベツ、にん じん、ねぎ、にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酒	クッキー (●■ク ラッカー)	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 246 mg
7 (月)	七タカレーライス、 すまし汁(お麴・小松菜)、 トマトサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 七タジャムサンド	米、食パン、じゃ がいも、小麦粉、 油、バター、焼 飯、三温糖	牛乳、豚肉	トマト、玉ねぎ、にんじ ん、小松菜、きゅうり、 いちごジャム、りんご、 オクラ、にんにく、しょ うが	かつお・昆布だし汁、鶏が らだし汁、しょうゆ、中濃 ソース、ケチャップ、酢、 食塩、カレー粉	おかかおに ぎり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 238 mg
8 22 (火)	ごはん、 みそ汁(なす・玉ねぎ)、 スコップコロッケ、 キャベツとコーンのサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 焼きうどん	米、じゃがいも、 干しうどん、パン 粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、米みそ、 かつお節	キャベツ、玉ねぎ、な す、にんじん、コーン	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、中濃ソース、みり ん、食塩	ケチャップ おにぎり	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 281 mg
9 23 (水)	ごはん、 みそ汁(切干大根・じゃが芋)、 さばと玉ねぎのみそ煮、 ほうれん草の海苔和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 お麴のラスク、 小玉スイカ	米、じゃがいも、 焼飯、三温糖、パ ター	牛乳、さば、米み そ	ほうれん草、すいか、玉 ねぎ、焼きのり、にんじ ん、切干大根、しょうが	かつお・昆布だし汁、みり ん、酒、しょうゆ	青のりおに ぎり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 230 mg
10 24 (木)	ごはん、 ビーフンのスープ、 豚の生姜焼き、 アスパラとにんじんのごま和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 しらすチーズトースト	米、食パン、ビー フン、マヨドレ、 油	牛乳、豚肉、しら す干し、チーズ	玉ねぎ、グリーンアスパ ラガス、にんじん、オク ラ、コーン、ごま、青の り、しょうが	しょうゆ、みりん、鶏がら だし汁、食塩	わかめおに ぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 238 mg

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				補食	栄養価
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
11 25 (金)	ごはん、 みそ汁（さつま芋・ねぎ）、 ひじきハンバーグ、 ブロッコリーと玉ねぎのごまあえ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 抹茶とブルーンのケーキ	米、さつまいも、 小麦粉、三温糖、 油、ごま油	鶏ひき肉、牛乳、 米みそ	玉ねぎ、ブロッコリー、 ねぎ、ひじき、ごま、ブ ルーン	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酒、みりん、食塩、 抹茶、ベーキングパウダー	ごま塩おに ぎり	エネルギー 463 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 298 mg
12 26 (土)	ナポリタン、 スープ(コーン・小松菜)、 ふかしじゃがいも	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ごま鮭おにぎり	じゃがいも、スパ ゲティ、米、三温 糖、油	牛乳、豚肉、さけ	小松菜、玉ねぎ、にんじ ん、ごま、コーン、マッ シュルーム缶、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、中濃 ソース、食塩	クッキー () ラッカー	エネルギー 445 kcal たんばく質 23.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 296 mg
14 28 (月)	ごはん、 すまし汁（じゃがいも・わかめ）、 鮭の包み焼き、 小松菜のツナマヨドレ和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 そばろおにぎり	米、じゃがいも、 油、マヨドレ、三 温糖	牛乳、さけ、豚ひ き肉、ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、小松 菜、まいたけ、カットわ かめ	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酒、食塩	おかかおに ぎり	エネルギー 470 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 12.6 g カルシウム 227 mg
29 (火)	ごはん、 スープ(小松菜・玉ねぎ)、 鶏肉の甘酢煮、 切干大根のサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ココア蒸しパン	米、小麦粉、三温 糖、片栗粉、油、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、 ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、小松 菜、きゅうり、ピーマ ン、切干大根	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、ケチャップ、酢、食 塩、ココア、ベーキングパ ウダー	ケチャップ おにぎり	エネルギー 429 kcal たんばく質 19.3 g 脂 質 10.0 g カルシウム 268 mg
30 (水)	食パン、 マカロニスープ、 かじきのラビゴットソースがけ、 ブロッコリーサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ビビンバ風おにぎり	食パン、米、マカ ロニ、マヨドレ、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 かじき、ウイン ナーソーセージ	ブロッコリー、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、ト マト、きゅうり、小松 菜、ごま	しょうゆ、酒、鶏がらだし 汁、酢、食塩	青のりおに ぎり	エネルギー 455 kcal たんばく質 25.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 228 mg
31 (木)	ごはん、 みそ汁（かぼちゃ・万能ねぎ）、 十和田バラ焼き、 ひじきの煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 バナナケーキ	米、小麦粉、三温 糖、バター	牛乳、豚肉、米み そ	かぼちゃ、玉ねぎ、りん ご、バナナ、万能ねぎ、 ひじき、にんじん、にん にく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酒、ベーキングパウ ダー	わかめおに ぎり	エネルギー 463 kcal たんばく質 15.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 276 mg

- ☆ お散歩前に牛乳又は麦茶や白湯を飲みます。
- ☆ 行事や食材調達等の都合により、変更があります。
- ★ パンは卵・大豆製品不用品を使用しています。
- ☆ 当日17時以降に補食提供のご依頼を受けた際は、市販品の提供となる場合があります。
- ☆ アレルギー代替表示:  =大豆、 =卵
- ☆ 31(木)は青森県の郷土料理メニューです。
- ☆ 肉調理の際、下味に塩や酒、塩麴を使用することがあります。

7月予定のアレルギー表示義務食材

鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・さけ・さば・ごま・りんご・バナナ

8月予定のアレルギー表示義務食材

鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・さけ・さば・ごま・オレンジ・りんご・バナナ