

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 (金)	ごはん、 すまし汁(じゃがいも・ねぎ)、 えのき入りつくね、 小松菜のごま和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 キャロットケーキ	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、えのきたけ、すりごま、干しぶどう、小松菜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、ベーキングパウダー	青のりおにぎり	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 278 mg
2 16 (土)	ジャンバラヤ、 スープ(コーン・小松菜)、 ポテトサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 甘辛マカロニ	米、マカロニ、じゃがいも、三温糖、マヨドレ、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	にんじん、玉ねぎ、きゅうり、コーン、にんにく、小松菜	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、鶏がらだし汁、カレー粉	ごま塩おにぎり	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 225 mg
4 18 (月)	ごはん、 みそ汁(オクラ・なめこ)、 鶏肉のマーマレード焼き、 ひじきの煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ジャージャー麺	米、蒸し中華めん、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ	玉ねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ひじき、なめこ、オクラ、マーマレード、しょうが	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 433 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 257 mg
5 19 (火)	ごはん、 わかめスープ、 酢豚風、 中華和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ピザトースト	米、食パン、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ウインナーソーセージ、チーズ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ピーマン、コーン、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、鶏がらだし汁、酢	わかめおにぎり	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 225 mg
6 20 (水)	ごはん、 みそ汁(にんじん・じゃがいも)、 かじきのあずま煮、 トマトサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ほうれん草プリッツ スイカ	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、三温糖	牛乳、かじき、米みそ	すいか、トマト、キャベツ、にんじん、しょうが、あおのり、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、食塩、みりん、しょうゆ、酢、酒、ベーキングパウダー	コーンおにぎり	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 205 mg
7 21 (木)	食パン、 野菜スープ、 ハンバーグ、 かぼちゃのサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 きんぴらおにぎり	食パン、米、パン粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、豚ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、コーン、にんにく、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中濃ソース、ケチャップ	ケチャップおにぎり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 217 mg
8 22 (金)	ごはん、 すまし汁(にんじん・キャベツ)、 ブルコギ風、 粉ふきいも	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 豆腐のガトーショコラ(■ガトーショコラ)	じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、油、粉糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 絹ごし豆腐(■なし)	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、ココア	青のりおにぎり	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 248 mg
9 23 (土)	焼きそば、 すまし汁(お麴・玉ねぎ)、 ほうれん草とじゃが芋のソテー	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 鮭わかめおにぎり	蒸し中華めん、米、じゃがいも、油、焼ふ	牛乳、豚肉(もも)、さけ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、カットわかめ、ごま、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩、しょうゆ	ごま塩おにぎり	エネルギー 440 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 225 mg
12 26 (火)	ごはん、 みそ汁(切り干し大根・玉ねぎ)、 さばの香味焼き、 根菜サラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 チヂミ	米、小麦粉、マヨドレ、三温糖、油	牛乳、さば、チーズ、米みそ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン、れんこん、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鶏がらだし汁	おかかおにぎり	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 272 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		
13 27 (水)	夏野菜カレーライス、 （夏野菜アレルギーカレーライス） スープ（キャベツ・玉ねぎ）、 ゆでとうもろこし	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ももヨーグルト クラッカー	米、じゃがいも	牛乳、ヨーグルト （無糖）、豚肉（もも）	玉ねぎ、とうもろこし、 キャベツ、にんじん、ホー ルトマト缶、なす、ズッ キーニ、もも缶（白桃）、 りんご、にんにく、しょう が、ローリエ	カレーフレーク（アレルギー ゲンカレーフレーク）、 しょうゆ、かつお・昆布だ し汁、食塩	わかめおに ぎり	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 310 mg
14 28 (木)	ロールパン（食パン）、 かぼちゃのミルクスープ、 さけのムニエル、 コールスローサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 小松菜バナナケーキ	ロールパン（食 パン）、小麦粉、 油、三温糖、バ ター	牛乳、さけ	キャベツ、かぼちゃ、玉 ねぎ、バナナ、にんじ ん、小松菜	鶏がらだし汁、酢、食塩、 ベーキングパウダー	コーンおに ぎり	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 315 mg
25 (月)	ごはん、 みそ汁（えのき・しめじ）、 豚肉の塩こうじ炒め、 切干大根の煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ブルーネケーキ	米、小麦粉、油、 塩こうじ	牛乳、豚肉（もも）、米みそ	キャベツ、にんじん、玉 ねぎ、しめじ、えのきた け、切り干しだいこん、 ブルーネ	かつお・昆布だし汁、みり ん、しょうゆ、ベーキング パウダー	ケチャップ おにぎり	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 268 mg
29 (金)	ごはん、 すまし汁（お麴・わかめ）、 浦上そばろ、 キャベツの和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 いちごジャムケーキ	米、小麦粉、焼 ひ、三温糖、油	牛乳、豚肉（もも）	キャベツ、にんじん、ご ぼう、しらたき、いちご ジャム、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、みりん、ベーキング パウダー	青のりおに ぎり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 250 mg
30 (土)	豚丼、 ブロッコリースープ、 にんじんのナムル	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 さつま芋まんじゅう	米、小麦粉、さつ まいも、三温糖、 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、ブ ロッコリー、コーン缶、 小松菜、ごま	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、酒、食塩、ベーキン グパウダー	ごま塩おに ぎり	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 259 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
- ☆ 29(金)は長崎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。

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・りんご・バナナ・オレンジ・もも

9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・オレンジ・もも