

日曜日	献立名	食 材 料 名			献立名		栄養表示	
		熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの	献立名	材料名	幼児	乳児
					献立名	材料名	幼児	乳児
1 29 土	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉のゆかり焼き モロヘイヤとしらすの炒め物	果物 精白米 ごま油	絹豆腐 鶏もも肉 しらす干し	果物 えのき、葱 ゆかり モロヘイヤ、人参	ボンボンドーナツ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳、油、バター	①534 ②21.5 ③14.7 ④1.6	①452 ②19.1 ③12.4 ④1.6
3 21 金	スパゲッティミートソース ブロッコリーと人参のコンソメスープ ジャーマンポテト	果物 スパゲッティ、油、小麦粉 じゃが芋、油	豚挽肉 ウインナー	玉葱、グリーンピース、にんにく ブロッコリー、人参 玉葱、アスパラガス 果物	焼きとうもろこし キャンディーチーズ 麦茶	とうもろこし キャンディーチーズ	①513 ②21.3 ③14.8 ④2.4	①424 ②17.7 ③12.2 ④2.0
4 18 火	梅おかかごはん 卵の味噌汁 焼き鯖そうめん 切干大根と納豆の和え物	果物 胚芽精米、いりごま そうめん	かつお節 卵 鯖 納豆	梅干し 青梗菜 あさつき、生姜 切干大根、オクラ、人参、果物	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー ココア、スプレーチョコレート 牛乳	①614 ②23.7 ③15.8 ④2.3	①515 ②19.7 ③13.3 ④2.0
5 19 水	クロワッサン 牛蒡と絹さやのスープ 鶏肉のクリーム煮 南瓜とピーマンのソテー	果物 クロワッサン バター、油、小麦粉 バター	飲むヨーグルト 鶏もも肉、牛乳	牛蒡、絹さや 玉葱、人参、ほうれん草、しめじ 南瓜、赤・青ピーマン、果物	枝豆と桜海老のおにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 枝豆 桜海老、昆布茶 にぼし	①563 ②18.9 ③17.2 ④2.4	①472 ②16.2 ③13.7 ④2.0
6 20 木	ごはん 春雨スープ 中華風蒸し豚 ひじきのマヨサラダ	果物 胚芽精米 春雨 ごま油 マヨネーズ、ごま油	豚肩ロース肉 ひじき、大豆、ベーコン	ニラ、人参 葱、人参、玉葱、生姜 きゅうり、にんにく、果物	セサミトースト 牛乳	食パン マーガリン すりごま	①594 ②20.5 ③21.8 ④2.0	①512 ②17.4 ③18.1 ④1.7
8 22 土	ごはん お麩と玉葱のすまし汁 味噌焼肉 いんげんの海苔和え	果物 精白米 お麩 ごま油	豚もも肉 焼き海苔	玉葱、茄子 玉葱 いんげん、人参、果物	シュガーパイ 牛乳	パイ皮 バター アーモンド	①579 ②20.2 ③20.5 ④1.3	①475 ②16.7 ③17.0 ④1.3
10 24 月	ロールパン ピシソワーズ 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーとツナのサラダ	果物 ロールパン じゃが芋、バター 小麦粉、生パン粉、コーンフレーク 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶	玉葱、パセリ ブロッコリー、人参、果物	みたらし団子 麦茶	絹ごし豆腐 白玉粉	①514 ②20.9 ③16.2 ④2.4	①424 ②18.0 ③13.0 ④2.0
11 火	鱈の蒲焼き丼 モロヘイヤとかぶの味噌汁 高野豆腐の含め煮	果物 胚芽精米、油、小麦粉 ごま油	鱈、焼き海苔 高野豆腐	生姜 モロヘイヤ、かぶ 人参、椎茸、いんげん 果物	誕生ケーキ 調整豆乳	ショートケーキ	①600 ②23.3 ③19.7 ④1.9	①534 ②20.5 ③17.1 ④1.7
12 26 水	冷やし中華 わかめと葱のスープ 冬瓜の中華サラダ	果物 生中華麺、油、ごま油 ごま油	卵、ハム わかめ	きゅうり、トマト 葱 冬瓜、大豆もやし、人参 果物	牛乳プリン ビスケット 牛乳	牛乳、セラチン 生クリーム 黒砂糖、みかん缶 ビスケット	①556 ②18.7 ③19.8 ④2.6	①456 ②15.6 ③16.3 ④2.2
13 27 木	ごはん なめこの味噌汁 ピーマンの肉詰め ズッキーニと人参の炒め物	果物 胚芽精米 小麦粉、生パン粉、油 油	豚挽肉、牛乳	果物 なめこ、小松菜 ピーマン、玉葱 ズッキーニ、人参、玉葱、カリフラワー	枝豆とクリームチーズの香ばさスティック 牛乳	春巻きの皮 クリームチーズ 枝豆 油	①598 ②22.5 ③22.5 ④1.9	①526 ②19.9 ③19.3 ④1.8
14 28 金	夏野菜カレーライス キャベツと油揚げのすまし汁 きゅうりと竹輪の甘酢和え	果物 胚芽精米、油、バター、小麦粉 春雨	豚肩ロース肉、牛乳 油揚げ 竹輪	人参、玉葱、南瓜、茄子、にんにく、生姜 キャベツ きゅうり 果物	冷凍パイ ポップコーン 牛乳	パイナップル ポップコーン バター 油	①590 ②15.8 ③19.0 ④2.4	①491 ②13.6 ③16.3 ④2.0
15 31 土	ミルクパン 冬瓜のスープ 鮭のトマトソース アスパラとしめじのソテー	果物 ミルクパン オリーブ油 バター	鶏挽肉 鮭	冬瓜、絹さや トマト、玉葱、パセリ、にんにく アスパラガス、しめじ、人参、果物	ブルドネージュ 牛乳	小麦粉 バター、マーガリン アーモンドフードル 牛乳、粉糖	①502 ②20.9 ③21.6 ④1.8	①428 ②18.6 ③18.3 ④1.6

《七夕行事食》



7 金	七夕そうめん 短冊スープ コーン入りつくね焼き	果物 そうめん、油 油、コーン缶	卵 はんぺん 鶏挽肉	人参、オクラ、干し椎茸 大根、人参 玉葱、生姜 果物	七夕寒天ゼリー 星型せんべい 牛乳	りんごジュース カルピス、オレンジジュース 寒天 塩せんべい	①535 ②20.0 ③13.1 ④2.4	①445 ②16.6 ③11.1 ④2.1
--------	-------------------------------	------------------------	------------------	-------------------------------------	-------------------------	---	--------------------------------	--------------------------------

《土用の丑の日行事食》



25 火	うなぎのちらし寿司 モロヘイヤとかぶの味噌汁 高野豆腐の含め煮	果物 精白米、いりごま ごま油	鱈の蒲焼き、焼き海苔 高野豆腐	人参、みつ葉 モロヘイヤ、かぶ 人参、椎茸、いんげん 果物	ホットケーキ 調整豆乳	小麦粉 ベーキングパウダー ヨーグルト、メープルシロップ 牛乳、油、バター	①620 ②23.1 ③18.9 ④2.2	①499 ②18.3 ③15.0 ④2.1
---------	---------------------------------------	-----------------------	--------------------	--	----------------	--	--------------------------------	--------------------------------



7月の郷土料理【滋賀県】は
4・18日の『焼き鯖そうめん』です。
レシピは掲示してありますので、参考にしてください。

①熱量 kcal
②蛋白質 g
③脂質 g
④塩分 g