

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				献立名	材料名(昼食・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		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
01 (水)	御飯 中華スープ(もやし・人参) 豚肉とピーマンの細切り炒め さつま芋の甘煮	精白米、さつまいも、食パン、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、マーガリン、すりごま	牛乳、豚もも	もやし、ピーマン、たけのこ、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 しょうゆせんべい トースト(ごま)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	400 kcal 17.0 g 13.0 g 244 mg	エ タ 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
02 (木)	御飯 みそ汁(里芋・玉ねぎ) 鶏肉のレモン焼き ひじきとほうれん草のごまマヨ和え	精白米、さいとうめ、焼肉、バター、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、きな粉	ほうれん草、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ひじき、レモン果汁	だし汁、白みそ、しょうゆ、食塩	牛乳 アスパラガス 牛乳 お麦きなこラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	494 kcal 19.6 g 20.7 g 287 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
03 (金)	御飯 ハヤシライス きのこのスープ 切干し大根のサラダ	精白米、じゃがいも、グレープセリーの素、砂糖、油	牛乳、豚肉小間、ツナ油漬	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、マッシュルーム缶、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース、粉かんでん	ハヤシルー、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 マリービスケット 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	447 kcal 16.2 g 14.2 g 296 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
04 (土)	おにぎり(おかか) チキンナゲット もも缶 お吸い物	おにぎり(おかか)、油、小麦粉	牛乳、チキンナゲット、鶏むね肉、卵	黄桃缶	お吸い物、食塩	牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 バームクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	479 kcal 15.8 g 18.2 g 234 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
06 (月)	御飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトクリーム煮 カリフラワーとコーンのサラダ	精白米、ホットケーキ粉、いちごジャム、油、無塩バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬	たまねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、ダイズトマト、キャベツ、にんじん、アスパラガス、コーン	ケチャップ、酒、酢、食塩、コンソメ	牛乳 たべっこ動物 牛乳 いちご蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	520 kcal 15.8 g 19.4 g 254 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
07 (火)	五日マーボー丼 わかめスープ きゅうりの昆布あえ	精白米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ	きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、干しいたけ、あおのり	白みそ、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、おろししょうが	牛乳 ウエハース 牛乳 じゃが芋チーズもち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	444 kcal 17.5 g 16.6 g 404 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
08 (水)	御飯 みそ汁(茄子・油あげ) タラのコーンマヨ焼き キャベツのソテー	精白米、食パン、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、油	牛乳、たら、油揚げ、ベーコン、粉チーズ	キャベツ、ブロッコリー、なす、にんじん、クリームコーン	だし汁、白みそ、食塩	牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 シュガートースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	449 kcal 18.1 g 14.1 g 267 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
09 (木)	あんかけ焼きそば わかめスープ バナナ	焼きそばめん、精白米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉小間、鶏むね肉	バナナ、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、きくらげ、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 アスパラガス 牛乳 ケチャップライス	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 kcal 15.4 g 11.7 g 274 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
10 (金)	御飯 みそ汁(小松菜・麩) 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ	精白米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、マカロニ、油、無塩バター、焼肉	牛乳、豚もも肉、スライス、ホイップクリーム、ハム	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、あんず	だし汁、白みそ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、おろししょうが	牛乳 マリービスケット 牛乳 あんずのクランブルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	541 kcal 19.5 g 19.4 g 285 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
11 (土)	御飯 食パン(ジャム) ミートボール もも缶 コーンスープ	食パン、いちごジャム、砂糖、パン粉	牛乳、肉だんご(鶏肉)、鶏むね肉、大豆タンパク	白ねづ、たまねぎ	コーンクリーム粉末スープ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 しょうゆせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kcal 14.6 g 13.2 g 341 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
13 (月)	茄子のミートスパゲティ コーンスープ(青梗菜) カリフラワーサラダ	スパゲティ、精白米、砂糖、油、マーガリン	牛乳、合い挽き肉、ツナ油漬、粉チーズ	カリフラワー、ダイズトマト、なす、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、わかめ御飯の素	コーンクリーム粉末スープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	牛乳 たべっこ動物 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	510 kcal 18.7 g 16.4 g 277 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
14 (火)	御飯 すまし汁(大根・麩) 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のごま和え	精白米、じゃがいも、砂糖、マーガリン、すりごま、焼肉	牛乳、鮭、カルピス	ほうれん草、キャベツ、みかん缶、だいこん、にんじん、しめじ、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、白みそ、みりん、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 カルピスゼリー ふかし芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	392 kcal 16.6 g 9.8 g 358 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
15 (水)	御飯 わかめスープ 厚揚げと青菜の卵炒め 小松菜のナムル	精白米、食パン、りんごジャム、ごま油、油、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉小間、卵	こまつな、もやし、にんじん、チンゲンサイ、長ねぎ、しめじ、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 りんごジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 kcal 17.8 g 15.1 g 357 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
16 (木)	梅おかか御飯 みそ汁(小松菜・なめこ) 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとトマトのサラダ	精白米、じゃがいも、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、かつお節	りんごジュース、ブロッコリー、みかん缶、こまつな、白ねづ、バナナ、トマト、なめこ、コーン、粉かんでん、ゆかり(しそふりかけ)	だし汁、白みそ、ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、食塩	牛乳 アスパラガス 牛乳 寒天入りアップルポンチ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	469 kcal 19.8 g 15.9 g 313 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
17 (金)	チャーハン(豚肉) パンパンジー風和え物 春雨スープ	精白米、米粉、さつまいも、油、砂糖、はるさめ、すりごま、ごま油	牛乳、鶏ささみ、豆乳、豚ひき肉、きな粉	もやし、長ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、コーン	しょうゆ、酒、白みそ、ベーキングパウダー、食塩、酢、中華だしの素	牛乳 マリービスケット 牛乳 米粉きな粉蒸し(さつまいも)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	439 kcal 15.7 g 12.6 g 269 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				献立名	材料名(昼食・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		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
18 (土)	食パン(ジャム) シェウマイ みかん缶 たまねぎスープ	食パン、りんごジャム、砂糖、油、小麦粉	牛乳	みかん缶、たまねぎ、グリーンピース		牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	448 kcal 15.6 g 14.2 g 231 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
20 (月)	御飯 すまし汁(小松菜・麩) カレイの味噌チーズ焼き ひじきの五目煮	精白米、フライパン、オリーブ油、砂糖、焼肉	牛乳、かつお、ゆで大豆、とろけるチーズ、油揚げ	こまつな、かぼちゃ、いんげん、にんじん、ひじき	だし汁、しょうゆ、白みそ、酒、みりん、食塩	牛乳 たべっこ動物 牛乳 フライドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	480 kcal 17.4 g 17.4 g 326 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
21 (火)	肉みそうどん チャップチェ ヨーグルト(りんごソース)	干しうどん、精白米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム、油揚げ	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、りんご、きくらげ、干しいたけ、あおのり	だし汁、白みそ、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	牛乳 ウエハース 牛乳 こぎつねおにぎり(あけ・青のり)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	489 kcal 15.8 g 14.1 g 397 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
22 (水)	御飯 みそ汁(大根・わかめ) チキン南蛮 コロコロサラダ	精白米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、もも、コーン、ピーマン、たまねぎ、カットわかめ	だし汁、ケチャップ、白みそ、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 ピザトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 21.4 g 18.3 g 261 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
23 (木)	カレーライス(鶏肉) フレッシュサラダ オクラスープ	精白米、じゃがいも、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏肉こま	りんごジュース、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、バナナ、オクラ、コーン、きゅうり、干しぶどう、プルーン(乾)、カットわかめ	カレールー(アレルフリー)、酢、食塩、中華だしの素	牛乳 アスパラガス 牛乳 りんごジュース 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	450 kcal 12.0 g 13.9 g 193 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
24 (金)	御飯 中華スープ 回鍋肉 はるさめサラダ	精白米、さつまいも、はるさめ、砂糖、油、マーガリン、ごま	牛乳、豚もも肉、スライス、ハム	キャベツ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、もやし、たまねぎ、しいたけ、きゅうり	白みそ、しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 マリービスケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	457 kcal 15.5 g 13.4 g 272 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
25 (土)	食パン(ジャム) ハンバーグ ブロッコリー コーンスープ	食パン、いちごジャム、油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏むね肉	ブロッコリー、たまねぎ	コーンクリーム粉末スープ、食塩、しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 しょうゆせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 kcal 15.1 g 14.4 g 341 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
27 (月)	御飯 みそ汁(小松菜・油あげ) 焼きそばのカレーあんかけ コーンポテト	精白米、うどん、じゃがいも、油、片栗粉、マーガリン、小麦粉	牛乳、さば、油揚げ、かつお節	チンゲンサイ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、あおのり	だし汁、白みそ、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 たべっこ動物 牛乳 焼きうどん(しょうゆ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	458 kcal 17.6 g 16.3 g 291 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
28 (火)	きのこの混ぜピラフ みそ汁(白菜・麩) 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草とコーンの和え物	精白米、ホットケーキ粉、砂糖、油、焼肉、バター	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	ほうれん草、ブロッコリー、はくさい、もやし、えのきたけ、しめじ、コーン、干しぶどう、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、白みそ、酒、みりん、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 豆腐入りソース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	510 kcal 20.9 g 17.5 g 367 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
29 (水)	御飯 みそ汁(茄子・わかめ) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 蒸し野菜(かぼちゃ・いんげん)	精白米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚もも肉、スライス、きな粉	かぼちゃ、なす、キャベツ、チンゲンサイ、いんげん、にんじん、長ねぎ、カットわかめ	だし汁、白みそ、しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩	牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 揚げパンきなこスティック	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	497 kcal 20.5 g 17.8 g 248 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム
30 (木)	☆衣笠井(卵) 根菜汁 ほうれん草の磯和え	精白米、米粉、砂糖、油	牛乳、卵、豆乳、鶏むね肉、ゆであずき缶、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、きざみりん	だし汁、白みそ、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、食塩	牛乳 アスパラガス 牛乳 ☆水無月風蒸しケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	474 kcal 17.3 g 14.2 g 314 mg	エ た 脂 カ	ネルギー んぱく質 質 ルシウム

☆6月30日(木) 郷土料理 京都府：衣笠井・水無月風蒸しケーキ☆

衣笠井：油揚げとネギを卵でとじた丼で、見た目が雪景色の衣笠山に似ているからこの名がついたという説や、衣笠山に狐がよく出たからという説もあります。ダシを吸ったお揚げの風味が優しく京都府民に愛されているご当地食です。

水無月：水無月とはいろいろな小豆をのせて固めた、羊羹のような寒天のような三角の形をした和菓子です。一年のちようど真ん中にあたる6月30日に「夏越の祓え」という行事があり、厄払いや夏バテ予防の意味で食べる習慣があります。圖では蒸しケーキ風にさせていただきます。

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)	3歳未満児	エネルギー	469 kcal	鉄	2.2 mg
		たんぱく質	17.4 g	カルシウム	295 mg
		脂質	15.5 g	ビタミンC	25 mg
		塩分	1.3 g	食物繊維	3.6 g