

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	カレーピラフ 大根サラダ ゆでアスパラ コンソメスープ 果物	水稲穀粒(精白米)／なたね油／ごま(いり)	まぐろ缶詰(水煮7-ｸﾗｲﾄ)／わかめ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／赤ピーマン／アスパラガス／こまつな／葉ねぎ／パレンシアオレンジ	牛乳 チョコチップデニッシュ ミニスティックゼリー 牛乳 せんべい	1ｷﾙｶｼ - 470 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g
3 月	サラダライス 冬瓜のそぼろ煮 豆腐入り卵焼き いんげんのみそ和え すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／かたくり粉1kg	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／木綿豆腐	きゅうり／とうがん／赤ピーマン／玉葱／さやいんげん／にんじん／生椎茸／ほうれんそう	牛乳 ぶどうゼリー 鈴カステラ 牛乳 ビスケット	1ｷﾙｶｼ - 512 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
4 火	南瓜パン ひじきつくね焼き ミモザサラダ 花形人参煮 白菜スープ	ロールパン／パン粉(乾燥)／なたね油／三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉／ひじき／たまご／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ねぎ／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／セロリー／はくさい／生椎茸／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし／葉ねぎ	麦茶 もろこしチーズおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 ポーロ	1ｷﾙｶｼ - 427 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
5 水	冷やし中華 ミニトマト ツナサラダ かぼちゃの素揚げ 豆腐のスープ	中華めん(生)／三温糖1kg／ごま油／なたね油	たまご／ロースハムスライス／生わかめ／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)／木綿豆腐	きゅうり／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし／ミニトマト／キャベツ／日本かぼちゃ／ほうれんそう／ぶなしめじ／玉葱	牛乳 ポテトアップル春巻き 果物 牛乳 ウエハース	1ｷﾙｶｼ - 516 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g
6 木	雑穀ごはん さば照焼き 切干大根煮 ゆで枝豆 みそ汁(じゃが芋・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／じゃがいも	まさば／油揚げ／焼き竹輪／わかめ	切干しだいこん／にんじん／えだまめ／玉葱／葉ねぎ／ぶどう	牛乳 レモンヨーグルト蒸しパン 果物 牛乳 せんべい	1ｷﾙｶｼ - 500 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
7 金	クロワッサン 豚肉のオリエンタルソテー コーンサラダ 粉ふき芋 オクラのスープ	クロワッサン／なたね油／とうもろこし缶詰(ﾾｰﾙ)／じゃがいも	豚肩(赤肉)／ベーコン短冊	玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／きゅうり／にんじん／オクラ	麦茶 みたらし団子 果物 牛乳 ビスケット	1ｷﾙｶｼ - 421 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
8 土	スパゲティミートソース シーザーサラダ ゆでとうもろこし 枝豆きのこスープ ミニゼリー	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／とうもろこし	豚ひき肉／バルメザンチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／キャベツ／きゅうり／セロリー／ぶなしめじ／マッシュルーム／えだまめ(冷凍)	麦茶 手作りアイス おせんべい 牛乳 ポーロ	1ｷﾙｶｼ - 490 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g
10 月	ご飯 魚の磯辺焼き なすとピーマンの味噌炒め 蒸かし芋 かきたま汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま油／さつまいも／かたくり粉1kg	まがれい／あおのり20g／豚ひき肉／たまご	なす／青ピーマン／にんじん／ほうれんそう／ねぎ／えのきたけ	アイスやさんごっこ 牛乳 ウエハース	1ｷﾙｶｼ - 549 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 1.9 g
11 火	ハヤシライス マッシュポテト フレンチサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾾｰﾙ)	豚肩(赤肉)／こんぶ	玉葱／にんじん／マッシュルーム／きゅうり／キャベツ／セロリー／ほうれんそう	牛乳 白玉フルーツ せんべい 牛乳 ポーロ	1ｷﾙｶｼ - 516 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.0 g
12 水	納豆おくらうどん 南瓜・揚げなす 肉みそあんかけ ゆかり和え	うどん(生)／三温糖1kg／かたくり粉1kg	かつお加工品(かつお節)／糸引納豆／刻みのり／豚ひき肉	オクラ／日本かぼちゃ／なす／玉葱／グリーンピース／りよくとうもろやし／にんじん／しそ葉	牛乳 アメリカンドック 果物 牛乳 ビスケット	1ｷﾙｶｼ - 495 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
13 木	ハムコーンドリア ハワイアンサラダ ゆでブロッコリー 大根とツナのスープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油	鶏成鶏肉胸(皮なし)／ベーコン1cm 色紙切／牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／パインアップル(缶詰)／ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ／だいこん／葉ねぎ	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 ポーロ	1ｷﾙｶｼ - 548 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
14 金	ミルクロールパン レバーのかりんとう揚げ マカロニサラダ ゆでいんげん すまし汁	ロールパン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／マカロニ(セモリナ)	豚肝臓	キャベツ／きゅうり／にんじん／さやいんげん／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 冷や茶漬 かみかみ昆布 牛乳 ウエハース	1ｷﾙｶｼ - 537 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
15 土	中華丼 春雨サラダ ミニトマト スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉1kg／普通はるさめ(乾)／ごま油／三温糖1kg	豚肩(赤肉)／するめいか／大正えび／ロースハムスライス	はくさい／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／玉葱／青ピーマン／きゅうり／ミニトマト／チンゲンツァイ／えだまめ(冷凍)	麦茶 手作りアイス おせんべい 牛乳 せんべい	1ｷﾙｶｼ - 490 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
17 月	菜めし 鯖のねぎみそ焼き レンコンきんぴら 蒸しかぼちゃ すまし汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／三温糖1kg／ごま油	まさば	こまつな／ねぎ／れんこん／にんじん／日本かぼちゃ／生椎茸／ほうれんそう	牛乳 人参ケーキ 果物 牛乳 ビスケット	1ｷﾙｶｼ - 485 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
18 火	コーンパン チキンカレークリームかけ ブロッコリー スパソテー キャベツスープ	ライ麦パン／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾾｰﾙ)／薄力粉／有塩バター／なたね油／スパゲティ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／クリーム(乳脂肪)／薄力粉／有塩バター／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／マッシュルーム／ブロッコリー／マッシュルーム／キャベツ	麦茶 いなりずし 胡瓜スティック 牛乳 ポーロ	1ｷﾙｶｼ - 515 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 水	焼きそば トマトサラダ さつま芋のレモン煮 中華風スープ	蒸し中華めん／なたね油／三温糖1kg／さつまいも／ごま油／かたくり粉1kg	豚肩(赤肉)／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／にんじん／りよくとうもろやし／青ピーマン／トマト／玉葱／パセリ／きゅうりピクルス(スイト型)／レモン／ねぎ／生椎茸	牛乳 ラスク 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー - 507 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
20 木	ご飯 生姜焼き肉 キャベツソテー じゃがバター みそ汁(大根・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも／無塩バター	豚中型種ロース(脂肪なし)／油揚げ	玉葱／キャベツ／にんじん／青ピーマン／はくさい／葉ねぎ	麦茶 バームクーヘン ヨーグルトフルーツ和え 牛乳 せんべい	エネルギー - 439 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
21 金	ほうれん草パン 鮭のマリネ なすの素揚げ ブロッコリーコンソテー マカロニとかぶのスープ	ライ麦パン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／ごま油／とうもろこし缶詰(ホム)／マカロニ(セモリナ)	ベーコン短冊	玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／なす／ブロッコリー／かぶ／かぶ(葉)	牛乳 じゃがいも餅 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー - 440 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g
22 土	カレーライス スティック甘酢 ミニトマト すまし汁 ゼリー	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／三温糖1kg／焼きふ(観世ふ)	豚肩(赤肉)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／ミニトマト／ほうれんそう	麦茶 手作りアイス おせんべい 牛乳 ボーロ	エネルギー - 520 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.7 g
24 月	ご飯 揚げ豆腐 小松菜ツナ和え 白いんげん豆煮 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／じゃがいも	たまご／木綿豆腐／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	にんじん／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)／こまつな／玉葱／葉ねぎ	牛乳 ホットケーキ 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー - 513 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.5 g
25 火	ピザトースト サラダ 蒸しさつま芋 野菜スープ 果物	食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／なたね油／さつまいも	ベーコン短冊／ピザチーズ／ロースハムスライス／たまご	玉葱／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／にんじん／りんご／えのきたけ	麦茶 ご飯のおやき ヨーグルト 牛乳 せんべい	エネルギー - 510 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g
26 水	和風焼うどん 竹輪のカレー揚げ ジャコサラダ オクラのおかか和え すまし汁	うどん(ゆで)／大豆油／ごま油／薄力粉／なたね油	ベーコン短冊／焼き竹輪／たまご／ちりめんじゃこ／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／ねぎ／だいこん／きゅうり／にんじん／オクラ／えのきたけ／はくさい／葉ねぎ	牛乳 冷し白玉ぜんざい 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー - 516 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
27 木	アンパンマンライス 鶏肉の唐揚げ フライドポテト ゆでブロッコリー コンソテー エリンギ入りスープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油／上新粉／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホム)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／ミニトマト／干しぶどう／ブロッコリー／青ピーマン／エリンギ	ショートケーキ 麦茶 おたんじょうび メニュー 牛乳 ボーロ	エネルギー - 583 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.4 g
28 金	鮭三色丼 ごま和え トマト キャンディーチーズ すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま(いり)／上白糖	塩だけ／たまご／プロセスチーズ／木綿豆腐	ほうれんそう／キャベツ／ブロッコリー／もやし／えだまめ(冷凍)／トマト／生椎茸／にんじん／ねぎ	牛乳 野菜スティックフライ 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー - 530 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g
29 土	冷麦 いんげん人参豚肉巻 浅漬け かぼちゃ煮	桜井そうめん／なたね油／三温糖1kg	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚肩ロース(脂身付)	温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／さやいんげん／にんじん／かぶ／日本かぼちゃ	麦茶 手作りアイス おせんべい 牛乳 せんべい	エネルギー - 494 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
31 月	ご飯 あじフライ 人参グラッセ キャベツベーコンソテー みそ汁	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／有塩バター／三温糖1kg	まあじ／たまご／ベーコン短冊	にんじん／青ピーマン／キャベツ／えのきたけ／はくさい／なす／葉ねぎ	飲むヨーグルト ミルクきなこもち 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー - 577 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

- 今月のイベントメニュー
- 10日(月) アイスやさんごっこ
 - 27日(木) おたんじょうびメニュー

人気レシピ配布はじめました！ 展示写真横にあります。あのメニューがほしい！ こどもがおいしかった～と言っていたなどご希望のレシピがありましたらお声かけください。

