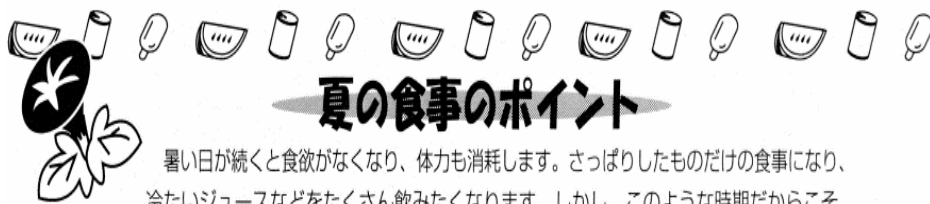


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 火	ハヤシライス 蒸しとうもろこし グリーンサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油／とうもろこし／三温糖1kg	豚小間／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／マッシュルーム／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／セロリー／生椎茸／ほうれんそう	牛乳 パンブディング 果物 牛乳 ビスケット		1杯時 - 514 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.9 g
2 水	ご飯 干草焼き ツナ和え 白いんげん豆煮 みそ汁(白菜・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	豚ひき肉／木綿豆腐／たまご／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／いんげんまめ(乾)／油揚げ	にんじん／干し椎茸／玉葱／糸みつば／ほうれんそう／はくさい／葉ねぎ	麦茶 焼きそば 果物 牛乳 ボーロ		1杯時 - 555 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.7 g
3 木	ロールパン 鮭のマヨネーズ焼き もやしとピーマンのソテー ブロッコリー ミネストローネ	ぶどうパン／なたね油／マカロニ(セモリナ)	しろさげ／牛乳／ベーコン短冊	ブロッコリー／もやし／青ピーマン／にんじん／ブロッコリー／玉葱／マッシュルーム／トマト／キャベツ／セロリ	麦茶 ひじきジャコチャーハン 果物 牛乳 ウエハース		1杯時 - 469 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g
4 金	ご飯 鶏肉の香味焼き ごま和え(キャベツ) トマト 豚汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／ごま(いり)／三温糖1kg／じゃがいも／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚小間／木綿豆腐	ねぎ／しょうが／キャベツ／ほうれんそう／にんじん／トマト／だいこん／ごぼう／生椎茸／葉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳 かりんとう		1杯時 - 546 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.7 g
5 土	中華丼 春雨の中華サラダ 粉ふき芋 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉1kg／緑豆はるさめ／三温糖1kg／ごま油／じゃがいも	豚小間／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)	はくさい／にんじん／青ピーマン／にんじん(ゆで)／玉葱／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／ねぎ／生椎茸	麦茶 ほうとう 果物 牛乳		1杯時 - 467 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.2 g
7 月	菜めし 鯖のねぎみそ焼き ハスのキンピラ 蒸しかぼちゃ すまし汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／三温糖1kg／白ごま(乾)／なたね油	しらす干し(微乾燥品)／まさば／木綿豆腐	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 ホットケーキ 果物 牛乳 せんべい		1杯時 - 475 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
8 火	ご飯 あじフライ 野菜炒め 人参甘煮 みそ汁(白菜・えのき)	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／ごま油／三温糖1kg	まあじ／たまご	りょくとうもやし／キャベツ／にんじん／玉葱／にら／えのきたけ／はくさい／葉ねぎ	麦茶 手作りアイス ぶどうパン 牛乳 ビスケット		1杯時 - 547 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.4 g
9 水	しょうゆラーメン ししゃも焼き レンコンサラダ トマト	中華めん(生)／三温糖1kg	焼き豚／鶏軟骨(生)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／ししゃも(生干し)	ねぎ／にんじん／たけのこ(ゆで)／ほうれんそう／れんこん／きゅうり／トマト	飲むヨーグルト ごはんのお焼き 果物 牛乳 せんべい		1杯時 - 462 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2.0 g
10 木	ご飯 魚の磯辺焼き なすとピーマンのソテー 蒸し南瓜 みそ汁(大根・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油	まがれい／あおのり20g／ベーコン短冊／わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	なす／青ピーマン／日本かぼちゃ／だいこん／玉葱／にんじん	牛乳 人参ケーキ 果物 牛乳 ビスケット		1杯時 - 480 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g
12 土	ご飯 いんげん人参豚肉巻 さつまいも甘煮 ブロッコリー みそ汁(キャベツ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さつまいも／三温糖1kg	豚肩ロース(脂身付)／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	さやいんげん／にんじん／ブロッコリー／玉葱／キャベツ／ほうれんそう	牛乳 チーズ蒸しパン 果物 牛乳 ビスケット		1杯時 - 520 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.4 g
14 月	グラタン グリーンサラダ トマト 白菜スープ	マカロニ(セモリナ)／薄力粉／有塩バター／なたね油	鶏小間／牛乳／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／セロリー／トマト／はくさい／生椎茸／チンゲンツァイ	麦茶 納豆チャーハン ヨーグルト 牛乳 ボーロ		1杯時 - 466 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
15 火	ドライカレー フレンチサラダ ブロッコリー コンソメジュリアン	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg	豚ひき肉／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	干しぶどう／にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／セロリ	牛乳 じり焼き(大分県) 果物 牛乳	大分県	1杯時 - 472 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g
16 水	きびごぼん 餃子 ナムル 蒸し南瓜 かきたま汁	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／ぎょうざの皮／ごま油／なたね油／三温糖1kg／かたくり粉1kg	豚ひき肉／ロースハムスライス／たまご	ねぎ／キャベツ／にら／りょくとうもやし／ほうれんそう／にんじん／日本かぼちゃ／玉葱	牛乳 ラスク 果物 牛乳 ビスケット		1杯時 - 504 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
17 木	黒糖ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ 粉ふき芋 オクラのスープ	ロールパン／マーマレード(低糖度)／とうもろこし缶詰(ホール)／なたね油／じゃがいも	鶏若鶏肉胸(皮なし)／ベーコン短冊	きゅうり／キャベツ／にんじん／玉葱／オクラ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物 牛乳 ビスケット		1杯時 - 404 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
18 金	ご飯 サバの煮つけ キンピラ 梅きゅうり みそ汁(キャベツ・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油	まさば／わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ごぼう／にんじん／きゅうり／梅(塩漬)／キャベツ／玉葱	麦茶 焼きうどん ヨーグルト 牛乳 ボーロ		1杯時 - 510 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.0 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 土	カレーピラフ ジャーマンポテト トマトサラダ 茹でアスパラ 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも／三温糖1kg	ロースハム1cm角切り／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／青ピーマン／トマト／きゅうり／キャベツ／アスパラガス／はくさい／生椎茸／チンゲンツアイ	牛乳 照り焼きピザトースト 果物 牛乳 ボーロ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
21 月	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 五目煮豆 トマト みそ汁(豆腐・葉ねぎ)	水稲穀粒(精白米)／マーメレード(低糖度)／三温糖1kg	鶏若鶏肉胸(皮なし)／大豆(国産、乾)／こんぶ／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)	にんじん／ごぼう／れんこん／トマト／玉葱／葉ねぎ	牛乳 大学芋 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.9 g
22 火	ロールパン チキンカレークリームかけ スパツテー ブロッコリー キャベツスープ	ロールパン／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)／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)／ベーコン短冊／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／キャベツ／ほうれんそう	麦茶 いなり寿司 胡瓜スティック 牛乳 ボーロ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g
23 水	麦ごはん チンジャオロース ナムル トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／おむぎ(押麦)／じゃがいも／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg	豚中型種モモ(脂肪なし)／たまご／かつお加工品(かつお節)	たけのこ(ゆで)／青ピーマン／ブロッコリー／もやし／きゅうり／にんじん／トマト／玉葱／ねぎ／生椎茸	牛乳 怪獣揚げ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.0 g
24 木	ご飯 焼き魚(さば) 肉じゃが お浸し みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg	まさば／豚小間／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース／ほうれんそう／りよくとともやし	麦茶 お好み焼き 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.7 g
25 金	ロールパン タンドリーチキン コーン入りマッシュポテト ツナサラダ すまし汁	ロールパン／オリーブ油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／まぐろ缶詰(油漬フルクライト)／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)	にんにく(りん茎)／きゅうり／キャベツ／にんじん／ほうれんそう	麦茶 チヂミ ヨーグルト 牛乳 せんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
26 土	スパゲティミートソース ハワイアンサラダ ゆでとうもろこし ペーコンスープ 果物	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／ベーコン短冊	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／パインアップル(缶詰)／だいこん／ぶなしめじ／りんご	麦茶 おかかおにぎり おやつ昆布 牛乳 せんべい	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.6 g
28 月	ご飯 鮭のマリネ なす揚げ ほうれんそうとコーンのソテー マカロニとかぶのスープ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／とうもろこし缶詰(ホル)／有塩バター／マカロニ(セモリナ)	しろさけ／ベーコン短冊	玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／なす／ほうれんそう／かぶ／にんじん／かぶ(葉)	牛乳 じゃがいも餅 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g
29 火	アンパンマンライス 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリー けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油／上新粉／かたくり粉1kg／じゃがいも／三温糖1kg／さといも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚小間	玉葱／にんじん／ミニトマト／干しぶどう／きゅうり／ブロッコリー／だいこん／ごぼう／ぶなしめじ／葉ねぎ	麦茶 ケーキ お誕生日 メニュー 牛乳 ビスケット	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
30 水	きびごはん 魚の照焼き 切干大根煮 ゆで枝豆 みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／三温糖1kg	まがれい／油揚げ／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	切干しだいこん／にんじん／さいいんげん／えだまめ／玉葱／ほうれんそう	牛乳 コーンマコロン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g
31 木	肉みそうどん(埼玉県) コロコロサツマイモサラダ トマト ワカメスープ 埼玉県	うどん(ゆで)／とうもろこし(冷凍)／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg／さつまいも／白ごま(乾)	豚ひき肉／プロセスチーズ／わかめ／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／トマト／葉ねぎ	麦茶 五目ご飯 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g



夏の食事のポイント

暑い日が続くと食欲がなくなり、体力も消耗します。さっぱりしたものだけの食事になり、冷たいジュースなどをたくさん飲みたくなります。しかし、このような時期だからこそ、規則正しい生活をし、バランスのとれた食事をしたいものです。たんぱく質、ビタミン、ミネラルを多く含むものをたくさん食べましょう。また、甘くて冷たいものは、ほどほどにしましょう。

行事メニュー

- 15日 じり焼き(大分県)
- 29日 お誕生日会
- 31日 肉みそうどん(埼玉県)

