

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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	五穀ご飯(のり佃煮) 野菜炒め ゆで卵 なすの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米/五穀米/サラダ油 サブレ/醤油せんべい	のり佃煮/豚ロース肉(こま) / 卵/カットわかめ / 煮干し/花がっお/牛乳	キャベツ/もやし/青ピーマン/赤ピーマン / なす/玉葱/バナナ	牛乳 菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
3 月	麦ご飯 鯉の塩焼き 人参とツナのきんぴら 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ(メロン)	米/押麦/系こんにゃく/上白糖/ごま油/白ごま(いり)/チョコイス	甘塩鯉(切身)/ツナ缶/油揚げ/煮干し/花がっお/ヨーグルト	人参/大根/メロン	ヨーグルト クッキー	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
4 火	食パン(イチゴジャム) クリームシチュー ゆでウィンナー 豆腐サラダ フルーツ(マンゴー)	食パン(6枚切)/イチゴジャム(ソントン)/じゃが芋/サラダ油/米/押麦	鶏モモ肉(こま)/牛乳/粗挽きウィンナー/木綿豆腐/カットわかめ/たらこ	人参/玉葱/ほんしめじ/いんげん/ミニトマト/もやし/ブロッコリー/マンゴー(冷凍)	麦茶 焼きたらこのおにぎり	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g
5 水	ひじきの混ぜご飯 松風焼き キャベツのお浸し モロヘイヤのスープ フルーツゼリー	米/押麦/系こんにゃく/上白糖/パン粉(乾燥)/三温糖/白ごま(いり)/サラダ油/ミニフルーツゼリー	干ひじき(アヲ益、乾)/鶏モモ肉(こま)/鶏挽肉/木綿豆腐/卵/かつお節(パック)/ベーコン	人参/いんげん/長葱/玉葱/キャベツ/にら/モロヘイヤ(茎葉)/充実野菜(伊藤園)	野菜ジュース ポップコーン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
6 木	流し皇ご飯 かじきの野菜ソースかけ 南瓜マッシュ 天の川キラキラスープ フルーツ(さくらんぼ)	米/押麦/上白糖/卵/ラダ油/薄力粉/バター/三温糖/そうめん(乾)/コーン缶/ホットケーキミックス	卵/かじき鱈(切身)/牛乳/カットわかめ/しらす干し	人参/きぬさや/玉葱/えのき草/生しいたけ(菌床栽培、生)/青ピーマン/南瓜/オクラ/さくらんぼ(国産)	牛乳 ベジタブルケーキ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.1 g
7 金	夏野菜チキンカレー ズッキーニとベーコンのソテー パッと水菜の和風スープ フルーツ(グレープフルーツ)	アルファ化米/じゃが芋/コーン缶/サラダ油/カスタードプリン/揚げせんべい	鶏モモ肉(こま)/ベーコン/はんぺん/花がっお/だし昆布	人参/南瓜/玉葱/なす/青ピーマン/トマト/おろし生姜/福神漬/ズッキーニ/水菜/グレープフルーツ	プリン せんべい	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
8 土	五穀ご飯 鯉の味噌煮 中華もやし 中華風コーンスープ フルーツ(バナナ)	米/五穀米/三温糖/ごま油/コーンクリーム缶/かたくり粉/ドーナツ/いそべせんべい	鰯(切身)/卵/牛乳/おろし生姜/もやし/胡瓜/チンゲン菜/長葱/バナナ	おろし生姜/もやし/胡瓜/チンゲン菜/長葱/バナナ	牛乳 菓子	エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g
10 月	黒米入りご飯 鰯フライ コールスローサラダ 生揚げと小松菜の味噌汁 フルーツ(りんご)	米/黒米/薄力粉/パティ(乾燥)/サラダ油/上白糖/パイシート/じゃが芋/マヨネーズ	鰯(3枚おろし)/卵/生揚げ/煮干し/花がっお/ロースハム	キャベツ/人参/玉葱/小松菜/りんご/うめ	梅ジュース じゃがハムのマヨネーズパイ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g
11 火	ホットドック ポトフ ブロッコリーのがっら炒め フルーツ(オレンジ)	バターロールパン 3個/じゃが芋(メークイン)/サラダ油/米/上白糖/白ごま(いり)	粗挽きウィンナー/鶏モモ肉(こま)/アンチオキシ/だし昆布/味噌/けいり	人参/玉葱/ほんしめじ/いんげん/ブロッコリー/にんにく/オレンジ	麦茶 いなり寿司	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g
12 水	五穀ご飯 鶏の唐揚げ 中華風 スパゲティ-サラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 フルーツ(すいか)	米/五穀米/かたくり粉/薄力粉/サラダ油/上白糖/スパゲティ-マヨネーズ/グレープゼリー/揚げせんべい	鶏モモ肉(一口サイズ)/卵/ツナ缶/木綿豆腐/煮干し/花がっお	おろし生姜/玉葱/赤ピーマン/青ピーマン/胡瓜/人参/ほうれん草/すいか	グレープゼリー せんべい	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
13 木	冷し中華 南瓜のそぼろあんかけ フルーツ(バナナ)	冷し中華めん(生)/南瓜/上白糖/ごま油/かたくり粉/食パン(6枚切)/マヨネーズ	焼き豚/卵/厚けずり/鶏挽肉/牛乳/しらす干し	胡瓜/ミニトマト/南瓜/きぬさや/バナナ	牛乳 しらすトースト	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.9 g
14 金	麦ご飯 肉じゃが 納豆 キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	米/押麦/しらたき/じゃが芋(メークイン)/上白糖/ミニフルーツゼリー/厚切りパウムクーヘン/いそべせんべい	豚肩ロース肉(こま)/引納豆/かつお節(パック)/油揚げ/煮干し/花がっお/牛乳	人参/玉葱/いんげん/葉ねぎ/キャベツ	牛乳 パウムクーヘン せんべい	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
15 土	五穀ご飯(のり佃煮) 野菜炒め ゆで卵 なすの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米/五穀米/サラダ油/サブレ/醤油せんべい	のり佃煮/豚ロース肉(こま) / 卵/カットわかめ / 煮干し/花がっお/牛乳	キャベツ/もやし/青ピーマン/赤ピーマン / なす/玉葱/バナナ	牛乳 菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
18 火	食パン(イチゴジャム) クリームシチュー ゆでウィンナー 豆腐サラダ フルーツ(マンゴー)	食パン(6枚切)/イチゴジャム(ソントン)/じゃが芋/サラダ油/米/押麦	鶏モモ肉(こま)/牛乳/粗挽きウィンナー/木綿豆腐/カットわかめ/たらこ	人参/玉葱/ほんしめじ/いんげん/ミニトマト/もやし/ブロッコリー/マンゴー(冷凍)	麦茶 焼きたらこのおにぎり	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g
19 水	ひじきの混ぜご飯 松風焼き キャベツのお浸し モロヘイヤのスープ フルーツゼリー	米/押麦/系こんにゃく/上白糖/パン粉(乾燥)/三温糖/白ごま(いり)/サラダ油/ミニフルーツゼリー	干ひじき(アヲ益、乾)/鶏モモ肉(こま)/鶏挽肉/木綿豆腐/卵/かつお節(パック)/ベーコン	人参/いんげん/長葱/玉葱/キャベツ/にら/モロヘイヤ(茎葉)/充実野菜(伊藤園)	野菜ジュース ポップコーン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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		
20 木	夏野菜チキンカレー ズッキーニとベーコンのソテー パッと水菜の和風スープ フルーツ(グレープフルーツ)	アルファ化米/じゃが芋/コーン缶/サラダ油/カスタードプリン/揚げせんべい	鶏モモ肉(こま)/ベーコン/はんぺん/花がっお/だし昆布	人参/南瓜/玉葱/なす/青ピーマン/トマト/おろし生姜/福神漬/ズッキーニ/水菜/グレープフルーツ	プリン せんべい	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
21 金	冷しきつねうどん 洋風厚焼き卵 枝豆 フルーツ(バナナ)	うどん(流水麺)/白糖/サラダ油/三温糖/食パン(6枚切)/ブルーベリージャム(ワトプル)	油揚げ/厚けずり/だし昆布/鶏挽肉/卵/牛乳/ピザチーズ	胡瓜/トマト/長葱/人参/干し椎茸/玉葱/えだまめ(冷凍)/バナナ	牛乳 ブルーベリーチーズトースト	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g
22 土	五穀ご飯 鯉の味噌煮 中華もやし 中華風コーンスープ フルーツ(バナナ)	米/五穀米/三温糖/ごま油/コーンクリーム缶/かたくり粉/ドーナツ/いそべせんべい	鰯(切身)/卵/牛乳/おろし生姜/もやし/胡瓜/チンゲン菜/長葱/バナナ	おろし生姜/もやし/胡瓜/チンゲン菜/長葱/バナナ	牛乳 菓子	エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g
24 月	麦ご飯 鯉の塩焼き 人参とツナのきんぴら 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ(メロン)	米/押麦/系こんにゃく/上白糖/ごま油/白ごま(いり)/チョコイス	甘塩鯉(切身)/ツナ缶/油揚げ/煮干し/花がっお/ヨーグルト	人参/大根/メロン	ヨーグルト クッキー	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
25 火	ホットドック ポトフ ブロッコリーのがっら炒め フルーツ(オレンジ)	バターロールパン 3個/じゃが芋(メークイン)/サラダ油/米/上白糖/白ごま(いり)	粗挽きウィンナー/鶏モモ肉(こま)/アンチオキシ/だし昆布/味噌/けいり	人参/玉葱/ほんしめじ/いんげん/ブロッコリー/にんにく/オレンジ	麦茶 いなり寿司	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g
26 水	五穀ご飯 鶏の唐揚げ 中華風 スパゲティ-サラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 フルーツ(すいか)	米/五穀米/かたくり粉/薄力粉/サラダ油/上白糖/スパゲティ-マヨネーズ/グレープゼリー/揚げせんべい	鶏モモ肉(一口サイズ)/卵/ツナ缶/木綿豆腐/煮干し/花がっお	おろし生姜/玉葱/赤ピーマン/青ピーマン/胡瓜/人参/ほうれん草/すいか	グレープゼリー せんべい	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
27 木	冷し中華 南瓜のそぼろあんかけ フルーツ(バナナ)	冷し中華めん(生)/南瓜/上白糖/ごま油/かたくり粉/食パン(6枚切)/マヨネーズ	焼き豚/卵/厚けずり/鶏挽肉/牛乳/しらす干し	胡瓜/ミニトマト/南瓜/きぬさや/バナナ	牛乳 しらすトースト	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.9 g
28 金	麦ご飯 肉じゃが 納豆 キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	米/押麦/しらたき/じゃが芋(メークイン)/上白糖/ミニフルーツゼリー/厚切りパウムクーヘン/いそべせんべい	豚肩ロース肉(こま)/引納豆/かつお節(パック)/油揚げ/煮干し/花がっお/牛乳	人参/玉葱/いんげん/葉ねぎ/キャベツ	牛乳 パウムクーヘン せんべい	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
29 土	冷しきつねうどん 洋風厚焼き卵 枝豆 フルーツ(バナナ)	うどん(流水麺)/白糖/サラダ油/三温糖/ドーナツ	油揚げ/厚けずり/だし昆布/鶏挽肉/卵/牛乳	胡瓜/トマト/長葱/人参/干し椎茸/玉葱/えだまめ(冷凍)/バナナ	牛乳 ドーナツ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g
31 月	黒米入りご飯 鰯フライ コールスローサラダ 生揚げと小松菜の味噌汁 フルーツ(りんご)	米/黒米/薄力粉/パティ(乾燥)/サラダ油/上白糖/パイシート/じゃが芋/マヨネーズ	鰯(3枚おろし)/卵/生揚げ/煮干し/花がっお/ロースハム	キャベツ/人参/玉葱/小松菜/りんご/うめ	梅ジュース じゃがハムのマヨネーズパイ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g

<お知らせ>・6日(木)は、七夕会の為、行事食になります。

・20日(木)は、さくら・ちゅうりっぷ組で収穫した野菜を使い夏野菜カレークッキングを行います。

・食材仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。

夏の体に移行するために
なるべく冷房に頼らない
夏モードへのスムーズな切り替えのために、体で気温の変化を感じるようにしましょう。
たんぱく質や脂肪のある食事で、夏を乗り切る体力をつけておきましょう
ジュースやアイスばかりでは、力がつきません。
生体リズムを整えて
夜は早めに寝て、朝は早起きして朝ご飯を食べましょう。健康な生活の秘訣です。

