

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	バリバリ春巻き丼 中華スープ フルーツミルクかん	七分つき米/緑豆はるさめ(乾)/ごま油/砂糖/しゅうまいの皮/サラダ油/ごま(いり)/マヨネーズ(焼根、皮つき、生)/水あめ(酵素糖化)	牛乳/豚ひき肉(生)/木綿豆腐/乾燥わかめ(素干し)	長ねぎ/青ピーマン/赤ピーマン(果実、生)/人参/えのきたけ/にんにく/温州蜜柑(缶詰、果肉)	牛乳 大学芋
2 水	七分米 厚揚げと鶏肉の炒め煮 野菜のごま和え 味噌汁	七分つき米/押麦/サラダ油/砂糖/ごま(ねり)/焼きふ/食塩不使用/バター/グラニュー糖	牛乳/生揚げ/鶏若鶏肉もも(皮付、生)/米みそ/きな粉	大根/人参/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/もやし/ワケギ/えのき	牛乳 きな粉お麩ラスク
3 木	七分米 切干大根の青椒肉絲 春雨サラダ 豆腐と小松菜のスープ	七分つき米/押麦/ごま油/片栗粉/緑豆はるさめ(乾)/砂糖/ごま(いり)/小麦粉/食塩不使用/バター	牛乳/豚肉(脂身、生)/絹ごし豆腐	切干しいんげん(乾)/しょうが/赤ピーマン(果実、生)/青ピーマン/人参/エリンギ(生)/きゅうり/キャベツ/小松菜/長ねぎ/ブルーベリー(乾)/バナナ(生)	牛乳 バナナブルースコーン
4 金	七分米 塩麹の和風ミドフ きゅうりの塩昆布和え すまし汁	七分つき米/押麦/砂糖/ごま油/焼きふ、ルヴァンクラッカー	牛乳/豚ひき肉(生)/木綿豆腐/干ひじき(乾)/塩昆布/粉寒天	ワケギ/人参/赤ピーマン(果実、生)/トマト/ルコウ/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/えのきたけ/ぶどう(ストロジュス)	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
5 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分つき米/サラダ油	牛乳/ウインナーソーセージ	ワケギ/人参/キャベツ/トマト/ルコウ/りんご(皮むき、生)	牛乳 お菓子
7 月	星の子ナシゴレン マカロニサラダ 豆乳・コーンスープ	七分つき米/サラダ油/砂糖/マカロニ(乾)/マヨネーズ(卵不使用)	牛乳/鶏肉むね/マゴロ(缶詰、水煮、フル・カ・ライト)/豚大根種(脂身付、生)/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	ワケギ/にんにく/人参/青ピーマン/赤ピーマン(果実、生)/トマト/ルコウ/きゅうり/レモン(果汁、生)/小松菜/ストロベリー	牛乳 豆乳プリン
8 火	ふりかけご飯 高野豆腐の印籠煮 春雨の味噌和え 味噌汁	七分つき米/押麦/砂糖/片栗粉/サラダ油/マヨネーズ(卵不使用)/おろしキャベツ/食塩不使用/バター	牛乳/高野豆腐/豚ひき肉(生)/干ひじき(乾)/豆みそ/木綿豆腐/きな粉/調製豆乳	しょうが/キャベツ/人参/いんげん/納豆(葉、通年平均、生)	牛乳 きなこケーキ
9 水	七分米 鮭の力レー醤油焼き 野菜の磯香和え 味噌汁	七分つき米/押麦/砂糖/ごま(いり)/ごま油/ジャガイモ/片栗粉/サラダ油	牛乳/ぎんざけ(養殖、生)/焼きのり/乾燥わかめ(素干し)/豆みそ	キャベツ/小松菜/人参/ワケギ	牛乳 みたらし芋もち
10 木	七分米 肉じゃが もやしと油揚げの和え物 すまし汁	七分つき米/押麦/サラダ油/ジャガイモ/砂糖/片栗粉/ごま(いり)/ごま油	牛乳/豚肉(赤肉、生)/油揚げ(生)/ヨーグルト	人参/ワケギ/グリーンピース(冷凍)/もやし/小松菜/えのきたけ/りんご(皮むき、生)	牛乳 りんごヨーグルト
12 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分つき米/サラダ油/しらたき/砂糖/ジャガイモ/オイルスプレー/クラッカー/いちごジャム	牛乳/豚肉(脂身、生)/鶏肉むね/絹ごし豆腐/豆みそ	にんにく/ワケギ/いんげん/人参/パプリカ/トマト	牛乳 お菓子
14 月	焼肉丼 キャベツの和え物 オクラのスープ	七分つき米/砂糖/ごま(いり)/ごま油	牛乳/豚肉(脂身付、生)/乾燥わかめ(素干し)/木綿豆腐/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	ワケギ/りんご(皮むき、生)/しょうが/にんにく/キャベツ/きゅうり/オクラ(果実、生)/長ねぎ/えのきたけ	牛乳 ココアプリン
15 火	スパゲティ・ナポリタン チーズサラダ キャベツスープ	七分つき米(乾)/サラダ油/砂糖/水稲穀粒(七分つき米)/ごま(いり)/ごま油	牛乳/ウインナーソーセージ/プロセスチーズ/焼きのり/塩昆布	人参/ワケギ/青ピーマン/いんげん/きゅうり/キャベツ/ストロベリー/えのきたけ	麦茶 韓国風おにぎり
16 水	具沢山モーロ一豆腐丼 中華きゅうり 中華風クリームスープ	七分つき米/砂糖/片栗粉/ごま油/小麦粉/食塩不使用/バター	牛乳/豚ひき肉(生)/木綿豆腐/豆みそ/調製豆乳	しょうが/にんにく/長ねぎ/人参/えのきたけ/にら/きゅうり/ストロベリー/トマト/ルコウ/ワケギ/かぼちゃ/レーズン	牛乳 南瓜甘食

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
17 木	大根野菜カレー 大根の甘酢漬け ブルー	七分つき米/サラダ油/ジャガイモ/砂糖/片栗粉/マヨネーズ(卵不使用)	牛乳/豚肉(赤肉、生)/花鰹/あおのり(素干し)	にんにく/しょうが/ワケギ/人参/なす(果実、生)/青ピーマン/トマト(果実、生)/だいこん(根、皮つき、生)/ブルーベリー(乾)/ストロベリー	牛乳 じゃがまるくん
18 金	七分米 ホークチャップ こふきもち オニオンスープ	七分つき米/押麦/砂糖/ジャガイモ/有塩バター/マヨ(乾)	牛乳/豚肉(脂身付、生)/あおのり(素干し)/きな粉	ワケギ/りんご(皮むき、生)/にんにく	牛乳 かじきなこ
19 土	ひじきご飯 豚汁 バナナ	七分つき米/押麦	牛乳/鶏肉むね/干ひじき(乾)/油揚げ(生)/豚大根種(脂身付、生)/絹ごし豆腐/豆みそ	人参/いんげん/だいこん(根、皮つき、生)/ワケギ/バナナ(生)	牛乳 お菓子
21 月	ふりかけご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 きゅうりの甘酢漬け 味噌汁	七分つき米/押麦/砂糖/片栗粉	牛乳/高野豆腐/鶏肉むね/乾燥わかめ(素干し)/米みそ/調製豆乳/きな粉	大根/人参/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/ワケギ	牛乳 豆乳もち
22 火	七分米 レバーのかりん揚げ もよしのさっぱり和え もずくスープ	七分つき米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま(いり)	牛乳/豚肝臓(生)/花鰹/もずく(塩蔵、塩抜き)/絹ごし豆腐/きな粉	しょうが/にんにく/きゅうり/もやし/人参/バナナ(生)	牛乳 安宿川バナナ
23 水	わかめご飯 焼きししゃも かぼちゃのサラダ 味噌汁	七分つき米/ごま(いり)/マヨネーズ/小麦粉/砂糖/サラダ油	牛乳/乾燥わかめ(素干し)/ししゃも(生)/油揚げ(生)/豆みそ	かぼちゃ/ワケギ/レーズン/プロッコリー(花序、生)/小松菜	牛乳 甘食
24 木	七分米 チキンの照焼き かぶとナサラダ 冬瓜と春雨スープ	七分つき米/ごま油/砂糖/マヨネーズ(卵黄型)/緑豆はるさめ(乾)/片栗粉/サツマイモ	牛乳/鶏若鶏肉もも(皮付、生)/マゴロ(缶詰、水煮、フル・カ・ライト)/プロセスチーズ	かぶ(葉、生)/にんにく/とうがん(果実、生)/エリンギ(生)	牛乳 ふかしいも・チーズ
25 金	とうもろこしご飯 塩からあげ プロッコリーのマヨ和え 豆乳スープ	七分つき米/小麦粉/片栗粉/サラダ油/マヨネーズ(卵不使用)/砂糖/ごま(いり)/おろしキャベツ/食塩不使用/バター/いちごジャム	牛乳/鶏肉むね/調製豆乳/ヨーグルト/クリーム(植物性脂肪)	ストロベリー(未熟種子、生)/にんにく/プロッコリー(花序、生)/人参/ワケギ/小松菜/ストロベリー	牛乳 お誕生日ケーキ
26 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分つき米/押麦/ごま油	牛乳/鶏肉むね/干ひじき(乾)/油揚げ(生)/木綿豆腐/油揚げ(油抜き、生)	人参/いんげん/だいこん(根、皮つき、生)/りんご(皮むき、生)	牛乳 お菓子
28 月	豚丼 ピクルス 野菜スープ	七分つき米/しらたき/砂糖/片栗粉/ジャガイモ/ブルーベリー・ジャム	牛乳/豚肉(脂身付、生)/クリーム(乳脂肪)/粉寒天	ワケギ/グリーンピース(冷凍)/人参/きゅうり/大根	牛乳 ブルーベリーバナナコッタ
29 火	カレーピラフ シーザーサラダ トマトのスープ 果物(すいか)	七分つき米/サラダ油/砂糖/ごま油/片栗粉/食パン/有塩バター	牛乳/豚ひき肉(生)/マヨネーズ(卵不使用)/絹ごし豆腐/きな粉	赤ピーマン(果実、生)/青ピーマン/ワケギ/キャベツ/人参/もやし/ストロベリー/トマト(果実、生)/小松菜/すいか(赤肉種、生)	牛乳 シュガートースト
30 水	七分米 焼き魚(鯖) ごぼうサラダ 味噌汁	七分つき米/押麦/ごま(いり)/マヨネーズ(卵不使用)/ごま油/砂糖	牛乳/まさば(生)/豆みそ/油揚げ(生)	しょうが/ごぼう(根、生)/人参/いんげん/かぼちゃ/ワケギ/小松菜	麦茶 小松菜と油揚げのおにぎり
31 木	七分米 ポークビーンズ ポリポリ大根 コンソメスープ	七分つき米/押麦/砂糖/おろしキャベツ/サラダ油	牛乳/豚もも肉/大豆(国産、乾)/調製豆乳	ワケギ/人参/トマト/ジャガイモ/セロリ(葉柄、生)/大根/キャベツ/ストロベリー/レーズン	牛乳 豆乳蒸しパン

給食室だより

- ・ 補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
- ・ 乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・ 材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児 (1.2歳)	460	19.1	16.3	268	1.3
幼児 (3.4.5歳)	518	21	16.9	235	1.5

厳しい暑さが続き、夏バテ気味になっていませんか?そんなときこそ、今が旬の夏野菜を積極的に取りましょう!
夏野菜には水分が豊富に含まれているため、体を冷やしたり利尿作用のあるカリウムも含まれています。暑さでとりすぎてしまった水分も排出してくれるため、体内の水分量も調節してくれる強い味方です!夏の太陽の日差しをたくさん浴びた夏野菜を、給食でも取り入れていき、もりもり元気に食べて暑い夏をみんなで乗り切りましょう☆

- とうもろこし…ビタミンBやビタミンEなどのビタミン類や鉄分、葉酸、といったミネラルも含まれています。
- スイカ…カリウムが多く含まれ、疲労回復効果があります。