

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			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	ごはん コンソメスープ 豚肉と野菜の炒め煮	蒸しパン 麦茶 果物	白米/サラダ油 薄力粉/三温糖	豚もも肉/牛乳	にんじん/だいこん キャベツ/玉ねぎ 果物	おにぎり 牛乳
3 月	マーボー丼 すまし汁(しめじ・みつば のり和え)	りんごケーキ 牛乳 オレンジ	白米/サラダ油 三温糖/かたくり粉 薄力粉/バター	木綿豆腐/豚ひき肉 みそ/かつお節 こんぶ/焼きのり 牛乳	ねぎ/しょうが しめじ/みつば ほうれんそう/もやし にんじん/りんごジュース りんご/オレンジ	ぞうすい 牛乳
4 火	牛乳パン チンゲンサイスープ チキンディアブロ風 じゃがいもカレーマリネ	ツナとなめたけのごはん 麦茶 さくらんぼ(幼) バナナ(乳)	ロールパン/マカロニ パン粉/じゃがいも 三温糖/サラダ油 白米	鶏もも肉/ツナ缶 焼きのり	チンゲン菜/玉ねぎ えのきたけ さくらんぼ(幼) バナナ(乳)	ジャムサンド 牛乳
5 水	ごはん みそ汁(なめこ・玉ねぎ) かじきのおろし煮 キャベツとコーンのソテー	ココア蒸しパン 牛乳 キウイフルーツ	白米/かたくり粉 三温糖/サラダ油 薄力粉	油揚げ/みそ かつお節/煮干し かじき/牛乳	なめこ/玉ねぎ キャベツ とうもろこし缶 キウイフルーツ	にゅうめん 牛乳
6 木	わかめうどん 生揚げ含め煮 スナッPEndウ	おかかおにぎり 麦茶 オレンジ	うどん(ゆで)/三温糖 白米/サラダ油	かつお節/こんぶ わかめ/生揚げ	にんじん/だいこん こまつな スナッPEndウ オレンジ	ぞうすい 牛乳
7 金	ごはん みそ汁(えのき、小松菜) ミートローフ 切り昆布煮付け	ドーナツ 牛乳 バナナ	白米/パン粉(乾燥) サラダ油/三温糖 薄力粉	煮干し/かつお節 みそ/豚ひき肉/牛乳 刻み昆布/焼き竹輪	こまつな/えのきたけ 玉ねぎ/グリーンピース とうもろこし缶 にんじん/さやいんげん ★バナナ	にゅうめん 牛乳
8 土	鶏丼 中華風スープ もやしサラダ	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	白米/サラダ油 三温糖/ごま油 マカロニ	鶏もも肉/きな粉	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/ぶなしめじ もやし/きゅうり にんじん/★バナナ	おにぎり 牛乳
10 月	ホークハヤシライス キャベツスープ 春雨サラダ	フルーツヨーグルト 麦茶 リッツ	白米/サラダ油 バター/はるさめ 三温糖/ごま油 リッツ	豚もも肉/ヨーグルト ハム	にんじん/玉ねぎ マッシュルーム トマト缶/グリーンピース キャベツ/とうもろこし缶 きゅうり/パイン缶詰 ★バナナ/みかん缶/もも	にゅうめん 牛乳
11 火	カイザーゼンメル トマトスープ 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ	五平もち 牛乳 キウイフルーツ	ロールパン/マカロニ 三温糖/マヨネーズ 白米/ごま	鶏もも肉/干ひじき みそ/牛乳	トマト缶/玉ねぎ マーレードジャム にんにく/しょうが きゅうり/にんじん キウイフルーツ	ジャムサンド 牛乳
12 水	ごはん みそ汁(じゃが・玉ねぎ) あじの南蛮漬(幼) さわらの南蛮漬(乳) 切干大根煮付け	クッキー 牛乳 オレンジ	白米/じゃがいも かたくり粉/サラダ油 三温糖/薄力粉 バター	煮干し/かつお節 みそ/あじ(幼) さわら(乳) 油揚げ/牛乳	玉ねぎ/切干大根 にんじん/さやいんげん オレンジ	おにぎり 牛乳
13 木	スパゲティナポリタン わかめスープ かぼちゃサラダ	焼きおにぎり 麦茶 さくらんぼ(幼) バナナ(乳)	スパゲッティ/サラダ油 マヨネーズ 白米	豚もも肉/チーズ わかめ	玉ねぎ/青ピーマン ねぎ/かぼちゃ きゅうり/さくらんぼ (幼) ★バナナ(乳)	ぞうすい 牛乳
14 金	お花ごはん すまし汁(麩・ねぎ) チキンの照り焼き かたつむりさん	プリンアラモード 麦茶	白米/焼きふ じゃがいも マヨネーズ プレッツェル/プリン 三温糖	かつお節/こんぶ 鶏もも肉 ウィンナー 生クリーム	にんじん/ねぎ きゅうり/キウイフルーツ さくらんぼ/みかん缶	にゅうめん 牛乳
15 土	ごはん コンソメスープ 豚肉と野菜の炒め煮	蒸しパン 麦茶 果物	白米/サラダ油 薄力粉/三温糖	豚もも肉/牛乳	にんじん/だいこん キャベツ/玉ねぎ 果物	おにぎり 牛乳
17 月	マーボー丼 すまし汁(しめじ・みつば のり和え)	りんごケーキ 牛乳 オレンジ	白米/サラダ油 三温糖/かたくり粉 薄力粉/バター	木綿豆腐/豚ひき肉 みそ/かつお節 こんぶ/焼きのり 牛乳	ねぎ/しょうが しめじ/みつば ほうれんそう/もやし にんじん/りんごジュース りんご/オレンジ	ぞうすい 牛乳
18 火	牛乳パン チンゲンサイスープ チキンディアブロ風 じゃがいもカレーマリネ	ツナとなめたけのごはん 麦茶 さくらんぼ(幼) バナナ(乳)	ロールパン/マカロニ パン粉/じゃがいも 三温糖/サラダ油 白米	鶏もも肉/ツナ缶 焼きのり	チンゲン菜/玉ねぎ えのきたけ さくらんぼ(幼) バナナ(乳)	ジャムサンド 牛乳

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			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	ごはん みそ汁(なめこ・玉ねぎ) かじきのおろし煮 キャベツとコーンのソテー	ココア蒸しパン 牛乳 キウイフルーツ	白米/かたくり粉 三温糖/サラダ油 薄力粉	油揚げ/みそ かつお節/煮干し かじき/牛乳	なめこ/玉ねぎ キャベツ とうもろこし缶 キウイフルーツ	にゅうめん 牛乳
20 木	わかめうどん 生揚げ含め煮 スナップエンドウ	おかかおにぎり 麦茶 オレンジ	うどん(ゆで)/三温糖 白米/サラダ油	かつお節/こんぶ わかめ/生揚げ	にんじん/だいこん こまつな スナップえんどう オレンジ	ぞうすい 牛乳
21 金	ごはん みそ汁(えのき、小松菜) ミートローフ 切り昆布煮付け	ドーナツ 牛乳 バナナ	白米/パン粉(乾燥) サラダ油/三温糖 薄力粉	煮干し/かつお節 みそ/豚ひき肉/牛乳 刻み昆布/焼き竹輪	こまつな/えのきたけ 玉ねぎ/グリーンピース とうもろこし缶 にんじん/さやいんげん ★バナナ	にゅうめん 牛乳
22 土	鶏丼 中華風スープ もやしサラダ	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	白米/サラダ油 三温糖/ごま油 マカロニ	鶏もも肉/きな粉	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/ぶなしめじ もやし/きゅうり にんじん/★バナナ	おにぎり 牛乳
24 月	ポークハヤシライス キャベツスープ 春雨サラダ	フルーツヨーグルト 麦茶 リッツ	白米/サラダ油 バター/はるさめ 三温糖/ごま油 リッツ	豚もも/ヨーグルト ハム	にんじん/玉ねぎ マッシュルーム トマト缶/グリーンピース キャベツ/とうもろこし缶 きゅうり/パイン缶詰 ★バナナ/みかん缶/もも	にゅうめん 牛乳
25 火	カイザーゼンメル トマトスープ 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ	五平もち 牛乳 キウイフルーツ	ロールパン/マカロニ 三温糖/マヨネーズ 白米/ごま	鶏もも肉/干ひじき みそ/牛乳	トマト缶/玉ねぎ マーマレードジャム にんにく/しょうが きゅうり/にんじん キウイフルーツ	ジャムサンド 牛乳
26 水	ごはん みそ汁(じゃが・玉ねぎ) あじの南蛮漬(幼) さわらの南蛮漬(乳) 切干大根煮付け	クッキー 牛乳 オレンジ	白米/じゃがいも かたくり粉/サラダ油 三温糖/薄力粉 バター	煮干し/かつお節 みそ/あじ(幼) さわら(乳) 油揚げ/牛乳	玉ねぎ/切干大根 にんじん/さやいんげん オレンジ	おにぎり 牛乳
27 木	スパゲティナポリタン わかめスープ かぼちゃサラダ	焼きおにぎり 麦茶 さくらんぼ(幼) バナナ(乳)	スパゲッティ/サラダ油 マヨネーズ 白米	豚もも肉/チーズ わかめ	玉ねぎ/青ピーマン ねぎ/かぼちゃ きゅうり/さくらんぼ (幼) ★バナナ(乳)	ぞうすい 牛乳
28 金	ごはん かきたま汁 鮭の照り焼き ブロッコリーおかか和え	セサミトースト 牛乳 オレンジ	白米/三温糖/食パン マーガリン/ごま	★たまご/こんぶ かつお節/鮭/牛乳	ねぎ/ブロッコリー にんじん/オレンジ	ジャムサンド 牛乳
29 土	中華風そぼろ丼 野菜スープ お浸し	マフィン 麦茶 果物	白米/三温糖 かたくり粉/サラダ油 ごま油/薄力粉 バター	豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/しょうが グリーンピース/にんじん えのきたけ/ほうれんそう もやし/果物	おにぎり 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がです
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
 ☆14日はお誕生日会です

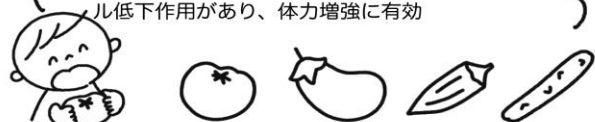
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)

幼児	509	17.4	15.2
乳児	458	16.1	15.0

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



★今月の食育★

6日・20日に
スナップえんどうの筋取りを
幼児クラスを中心に行う予定です

