

3日・17日 (月)

鮭の塩焼き  
磯香あえ  
なすのみそ汁

301kcal

牛乳  
お菓子



4日・18日 (火)

鶏肉のオーロラソース  
小松菜のサラダ  
オニオンスープ

391kcal

お茶  
にんじんゼリー (4日)  
すいか (18日)



5日・19日 (水)

豚のしゃぶしゃぶ風  
かぼちゃの煮冷やし  
切り干し大根のみそ汁

419kcal

牛乳  
お菓子

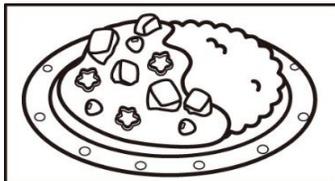


6日・20日 (木)

シーフードカレー  
フルーツヨーグルト

484kcal

牛乳  
お菓子



7日・21日 (金)

なす入りマーボー豆腐  
万願寺のじゃこ炒め  
わかめスープ

325kcal

牛乳  
ピザトースト (7日)  
ちぎりパン (21日)

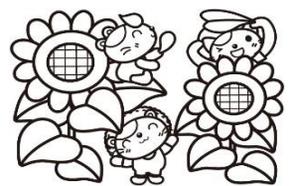


10日・24日 (月)

魚の煮つけ  
春雨の酢の物  
麩のすまし汁

319kcal

牛乳  
お菓子



11日・25日 (火)

タコライス  
ポリポリきゅうり  
おくらスープ

429kcal

牛乳  
チーズケーキ風 (11日)  
お茶  
ブルーベリー入りフルーツポンチ  
(25日)



12日・26日 (水)

魚のカラフル焼き  
切り干し大根の梅あえ  
もやしのみそスープ

419kcal

牛乳  
お菓子

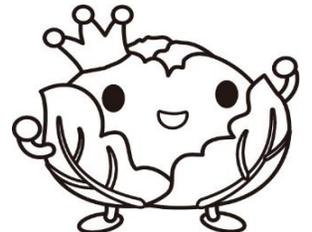


27日 (木)

ポークジンジャー  
キャベツのコーン煮  
春雨スープ

414kcal

牛乳  
お菓子



28日 (金)

完全給食  
ドライカレー  
えびフライ  
ミモザサラダ  
コンソメスープ  
ヤクルト

547kcal

お茶  
ヨーグルト



31日 (月)

鶏の唐揚げ  
マカロニサラダ  
かぼちゃのスープ

495kcal

牛乳  
お菓子



夏を元気に過ごそう

- 朝食は一日元気スイッチをONにします
- 食欲を高める食材を上手に使いましょう
- 主食だけの献立にプラスαを(たんぱく質など)
- 旬の野菜を食卓に
- 水分をしっかりとこまめに摂りましょう

# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
3 ・ 17 (月)	白飯 ・ 鮭の塩焼き 磯香あえ なすのみそ汁	米、砂糖	さけ、みそ 油揚げ、のり わかめ 牛乳	もやし、なす ほうれんそう たまねぎ、ねぎ にんじん	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (火)	白飯 ・ 鶏肉のオーロラソース 小松菜のサラダ オニオンスープ	米、マヨネーズ クルトン、小麦粉 ドレッシング 砂糖	鶏肉、ハム 牛乳（乳児のみ）	たまねぎ、こまつな キャベツ、コーン にんじん、レモン	お茶 にんじんゼリー （4日） すいか （18日）
5 ・ 19 (水)	白飯 ・ 豚のしゃぶしゃぶ風 かぼちゃの煮冷やし 切り干し大根のみそ汁	米、砂糖 ごま油	豚肉、みそ 油揚げ、わかめ 牛乳	かぼちゃ、キャベツ きゅうり、たまねぎ にんじん、レモン 切り干しだいこん しょうが	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯 ・ シーフードカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 砂糖、油	ヨーグルト、えび 豚肉、いか 牛乳、脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイナップル缶、もも缶	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (金)	白飯 ・ なす入りマーボー豆腐 万願寺のじゃこ炒め わかめスープ	米、砂糖 ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉 しらす干し、みそ わかめ、牛乳	万願寺、たまねぎ なす、にんじん ねぎ、にんにく しょうが	牛乳 ピザトースト （7日） ちぎりパン （21日）
10 ・ 24 (月)	白飯 ・ 魚の煮つけ 春雨の酢の物 麩のすまし汁	米、はるさめ 砂糖、ふ ごま油	かれい、ハム ごま、牛乳	きゅうり、コーン えのきたけ にんじん みつば、しょうが	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (火)	白飯 ・ タコライス ポリポリきゅうり おくらスープ	米、ごま油 砂糖、油	合びき肉、チーズ 牛乳	レタス、きゅうり たまねぎ、トマト オクラ、えのきたけ にんじん、にんにく しょうが	牛乳・チーズ ケーキ風（11日） お茶・ブルーベリー 入りフルーツポンチ （25日）
12 ・ 26 (水)	白飯 ・ 魚のカラフル焼き 切り干し大根の梅あえ もやしのみそスープ	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 オリーブ油	さわら、みそ ちくわ、ごま わかめ、すりごま 牛乳	もやし、たまねぎ きゅうり、にら 切り干しだいこん ねぎ、にんにく 赤ピーマン、黄ピーマン ピーマン、うめ干し	牛乳 お菓子
27 (木)	白飯 ・ ポークジンジャー キャベツのコーン煮 春雨スープ	米、油 ごま油、片栗粉 砂糖、はるさめ	豚肉、ベーコン 牛乳	キャベツ、コーン チンゲンサイ たまねぎ、にんじん しょうが、りんご	牛乳 お菓子
28 (金)	<b>完全給食</b> ドライカレー えびフライ ミモザサラダ コンソメスープ ヤクルト	米、油、パン粉 小麦粉、砂糖 マヨネーズ	えび、卵 合びき肉、ハム 牛乳（乳児のみ）	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり ほうれんそう、サラダ菜 コーン、ピーマン にんにく、しょうが	お茶 ヨーグルト
31 (月)	白飯 ・ 鶏の唐揚げ マカロニサラダ かぼちゃのスープ	米、マカロニ 片栗粉、油 オリーブ油	鶏もも肉、ハム 牛乳	かぼちゃ、キャベツ きゅうり、たまねぎ にんじん、しょうが グリーンピース にんにく	牛乳 お菓子

※28日（金）は完全給食です。白飯はいりません。