



日付	時間帯	献立	力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	そばろ丼 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 じゃがいも	豚ひき肉 みそ	いんげん 長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 わかめ こんぶ
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
3 月	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 アジの南蛮漬け ごま和え スープ	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 いりごま	アジ ハム みそ	もやし ピーマン パプリカ 小松菜 はくさい 玉ねぎ にんじん しめじ
	午後おやつ	お米でブルーベリータルト	ブルーベリータルト		
4 火	午前おやつ	ももゼリー	ももゼリー		
	昼食	二色丼 野菜炒め さつまいものソテー	雑穀ごはん コーン 油 さつまいも 素精糖 ごま	かつお節 ハム 鮭フレーク	長ねぎ いんげん キャベツ 玉ねぎ
	午後おやつ	◎りんごの蒸しパン	米粉 素精糖 油	豆乳	りんご缶
5 水	午前おやつ	みかん缶			みかん缶
	昼食	雑穀ご飯 蒸し豆腐のあんかけ かぼちゃサラダ 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉 マヨネーズ	木綿豆腐 ツナ缶 みそ	はくさい にんじん 玉ねぎ えのき こんぶ かぼちゃ きゅうり 大根 長ねぎ わかめ
	午後おやつ	いちごのスティックケーキ	スティックケーキ		
6 木	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	いちごジャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 肉じゃが ツナサラダ 味噌汁	雑穀ごはん 米粉 じゃがいも 素精糖 はるさめ	豚こま肉 ツナ缶 みそ	にんじん 玉ねぎ こんぶ もやし チンゲン菜 しいたけ はくさい 長ねぎ
	午後おやつ	◎おにぎり・桜えび	雑穀ごはん	干し桜えび	
7 金	午前おやつ	◎フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	雑穀ご飯 とりつくね 油あげの煮物 すまし汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖	鶏ひき肉 油揚げ なると	長ねぎ えのき しょうが ピーマン パプリカ 小松菜 にんじん こんぶ 玉ねぎ わかめ
	午後おやつ	7日：フレンズクレープ・セタ 21日：カリカリせんべい	フレンズクレープ・セタ 米粉 油	干し桜えび	切り干し大根 青のり
8 土	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	ツナピラフ スープ	雑穀ごはん さつまいも	ツナ缶 ハム	玉ねぎ にんじん 小松菜 はくさい 長ねぎ
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
10 月	午前おやつ	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		
	昼食	雑穀ご飯 煮魚 おかか和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 じゃがいも	カレイ かつお節 油あげ みそ	いんげん さば しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 こんぶ
	午後おやつ	お米スイートポテト	お米スイートポテト		
11 火	午前おやつ	みかん缶			みかん缶
	昼食	麻婆豆腐丼 スープ	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム みそ	長ねぎ しいたけ チンゲン菜 しょうが にんじん 玉ねぎ ほうれん草
	午後おやつ	◎パバロア	ジャム	豆乳クリーム 豆乳	
12 水	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	雑穀ご飯 豚のごまみそ焼き 野菜のソテー すまし汁	雑穀ごはん 米粉 素精糖 ごま	豚こま肉 ツナ缶 なると みそ	なす パプリカ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんじん えのき こんぶ
	午後おやつ	お米でレモンマフィン	レモンマフィン		
13 木	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 筑前煮 おひたし 味噌汁	雑穀ごはん 米粉 ごま油 素精糖 さつまいも	鶏肉 みそ	大根 にんじん れんこん いんげん ほうれん草 長ねぎ はくさい しめじ こんぶ
	午後おやつ	◎フルーツヨーグルト	素精糖	豆乳ヨーグルト	みかん缶 りんご缶 パイン缶
14 金	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 タラのオーロラ焼き ひじきサラダ すまし汁	雑穀ごはん 片栗粉 マヨネーズ 素精糖 さつまいも ごま油	タラ 木綿豆腐	芽ひじき キャベツ にんじん えのき 小松菜 長ねぎ こんぶ ケチャップ
	午後おやつ	◎いももち	じゃがいも 片栗粉		
15 土	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	みそ炒め丼 スープ	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	豚ひき肉 みそ	玉ねぎ いんげん もやし にんじん キャベツ わかめ
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
26 水	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	お誕生会		お楽しみに♪ 	
	午後おやつ	お米でレモンマフィン	レモンマフィン		



梅雨が明けると暑い夏がやってきます。太陽の光をたっぷりと浴びた野菜をたくさん食べてもらいたいです。夏の疲れを溜めないように、豚・魚・豆類などを取るように給食の中に取り入れています。

栄養士 錢坂紀子

※ マヨネーズ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。

※ 『◎』がついたおやつは手作りおやつです。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

栄養価 (1日平均)

エネルギー：397.3kcal
たんぱく質：14.7g
脂質：9.9g
塩分：1.2g