

日付	時間帯	献立	カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1・29	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ジャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 とりのトマト煮 おかか和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖	鶏もも肉 かつお節 油あげ みそ	なす 玉ねぎ トマト缶 ほうれん草 はくさい かぼちゃ にんじん えのき こんぶ
	午後おやつ	◎大学いも	さつまいも 油 素精糖		
2・30	午前おやつ	せんべい	おせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 豆腐のみそ炒め れんこん金平 スープ	雑穀ごはん 素精糖 いりごま	木綿豆腐 みそ	玉ねぎ 小松菜 れんこん にんじん 長ねぎ
	午後おやつ	バナナのスティックケーキ	スティックケーキ		
3・31	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	雑穀ご飯 カレイ中華あんかけ もやしサラダ 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 ごま油 素精糖	カレイ 油あげ みそ	しめじ ビーマン 長ねぎ もやし きゅうり わかめ だいこん はくさい こんぶ
	午後おやつ	◎やさいもち	じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ	にんじん 小松菜
4	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
	昼食	雑穀ご飯 いものそぼろ煮 キャベツ炒め すまし汁	雑穀ごはん じゃがいも 素精糖 片栗粉 コーン	豚ひき肉 ハム 木綿豆腐	玉ねぎ いんげん こんぶ キャベツ 小松菜 にんじん えのき
	午後おやつ	◎カリカリせんべい	米粉 油	桜えび	切干し大根 青のり
5・19	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	鮭チャーハン スープ	雑穀ごはん じゃがいも	鮭フレーク ハム	にんじん 長ねぎ いんげん 玉ねぎ
	午後おやつ	せんべい	おせんべい		
7・21	午前おやつ	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		
	昼食	雑穀ご飯 かじき照り焼き 夏野菜炒め 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 さつまいも	かじき ハム 油あげ マヨネーズ みそ	いんげん アスパラ ブロccoli パプリカ 玉ねぎ こんぶ
	午後おやつ	お米でみかんタルト	みかんタルト		
8・22	午前おやつ	せんべい	おせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 豆腐とナスの炒め物 酢の物 すまし汁	雑穀ごはん ごま油 素精糖 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉 なると みそ	なす はくさい きゅうり わかめ ほうれん草 玉ねぎ にんじん こんぶ
	午後おやつ	◎ババロア	ジャム	豆乳 豆乳クリーム	ゼラチン
9	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	雑穀ご飯 チキンカレー かぼちゃのソテー ドレッシング和え	雑穀ごはん じゃがいも 米粉 素精糖	鶏もも肉 ハム みそ ソース ケチャップ 豆乳	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ
	午後おやつ	お米でレモンマフィン	レモンマフィン		
10・24	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
	昼食	雑穀ご飯 豚の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 じゃがいも コーン	豚こま肉 マヨネーズ みそ	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ えのき わかめ こんぶ
	午後おやつ	◎おにぎり・おかか	雑穀ごはん	かつお節	
12・26	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	あんかけ丼 すまし汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	厚揚げ	はくさい にんじん ほうれん草 玉ねぎ えのき こんぶ
	午後おやつ	せんべい	おせんべい		
17	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	ツナピラフ スープ	雑穀ごはん じゃがいも コーン	ツナ・缶 豆乳	小松菜 パプリカ 玉ねぎ
	午後おやつ	お米でレモンマフィン	レモンマフィン		
18	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
	昼食	そぼろ丼 すまし汁	雑穀ごはん 素精糖	豚ひき肉 木綿豆腐	玉ねぎ にんじん いんげん ほうれん草 長ねぎ えのき こんぶ
	午後おやつ	せんべい	おせんべい		
23	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		
25	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 豆腐ハンバーグ 煮浸し スープ	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖	木綿豆腐 鶏ひき肉 油あげ	玉ねぎ 芽ひじき こんぶ 小松菜 にんじん はくさい 長ねぎ しめじ
	午後おやつ	◎フルーツゼリー	ゼリーの素		パイン・缶
28	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 アジの味噌焼き ナムル すまし汁	雑穀ごはん 素精糖 はるさめ ごま油	アジ ハム みそ	ブロッコリー パプリカ もやし 小松菜 玉ねぎ にんじん しめじ こんぶ
	午後おやつ	お米スイートポテト	スイートポテト		

暑い暑い夏がやってきました。旬の野菜をたくさん食べてもらい、疲れを溜めないようにしたいですね。みんなでお世話した野菜も、少しずつ給食に入ってきています。お楽しみにしてください。元気に暑い夏を楽しんでもらえたらと思います。

栄養士 銭坂紀子

- ※ 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: 381.5kcal
たんぱく質: 14.9g
脂質: 9.5g
塩分: 1.2g