

	朝おやつ	おひる	午後おやつ	おひるの材料		
				血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
1 16	月・火 みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん カレイの沢煮 なすみそ炒め みそ汁	蒸しパン・黒豆 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 黒豆	カレイ 高野豆腐	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 なたね油	だいこん こんにんじん いんげん こんぶ なす ピーマン 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 わかめ
2 17	火・水 バナナ バナナ	雑穀ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ	おにぎり・ツナ 雑穀ごはん ツナ缶 しょうゆ	木綿豆腐 豚ひき肉	雑穀ごはん なたね油 きび砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 コーン	なす 長ねぎ えのき もやし 小松菜 パプリカ 玉ねぎ にんじん
3 18	水・木 フルーツ豆乳 りんごジュース	雑穀ごはん 豚のトマト煮 ひじきの煮物 みそ汁	さつまいももち さつまいも じゃがいも 片栗粉 しょうゆ きび砂糖	豚もも ツナ缶	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ トマト缶 芽ひじき にんじん こんぶ 小松菜 なす ラディッシュ
4 19	木・金 りんごタルト 0.5個 タルト 0.5個	雑穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え すまし汁	いものみそ焼き じゃがいも 片栗粉 みそ しょうゆ みりん きび砂糖	鮭 木綿豆腐	雑穀ごはん きび砂糖 ごま	キャベツ にんじん しめじ きゅうり 芽ひじき かぶ 玉ねぎ わかめ こんぶ
5	金 ソフトせんべい ソフトせんべい	そばろちらしごはん 蒸し鶏 すまし汁	豆乳かんでん 無調整豆乳 かんでん きび砂糖 みかん缶	豚ひき肉 鶏もも肉	雑穀ごはん きび砂糖 じゃがいも ごま マヨドレ 春雨	にんじん きゅうり 小松菜 オクラ こんぶ
6 20	土 ソフトせんべい ソフトせんべい	五目丼 みそ汁	ブルーベリータルト タルト	木綿豆腐	雑穀ごはん なたね油 きび砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しめじ 小松菜 だいこん えのき こんぶ
8 22	月 野菜ジュース 野菜ジュース	雑穀ごはん アジのきのこあんかけ ツナサラダ みそ汁	おにぎり・ひじき 雑穀ごはん 芽ひじき 料理酒 みりん 塩 ごま	アジ ツナ缶 高野豆腐	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉	しめじ えのき チンゲン菜 こんぶ 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ だいこん
9 23	火 スティックケーキ (いちご) 0.5個 スティックケーキ 0.5個	雑穀ごはん とりつくね ポテトサラダ みそ汁	やきおいも さつまいも 片栗粉 甘酒 ごま	鶏ひき肉 ツナ缶	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 じゃがいも コーン マヨドレ	玉ねぎ ピーマン パプリカ こんぶ ブロッコリー ラディッシュ えのき ほうれん草 にんじん
10	水 ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん タラのオーロラ焼き 野菜炒め みそ汁	マフィン・ごま 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 ごま	タラ	雑穀ごはん 片栗粉 マヨドレ きび砂糖 さつまいも	もやし キャベツ パプリカ かぼちゃ しめじ 玉ねぎ わかめ こんぶ
11 25	木 バナナ バナナ	雑穀ごはん 肉じゃが 煮浸し みそ汁	パバロア 豆乳クリーム ゼラチン 無調整豆乳 ジャム きび砂糖	豚もも 木綿豆腐	雑穀ごはん 米粉 なたね油 じゃがいも きび砂糖	にんじん 玉ねぎ こんぶ チンゲン菜 かぶ なす 長ねぎ えのき
12 26	金 みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ 大根の炒り煮 みそ汁	カリカリせんべい 米粉 切干しだいこん 干し桜えび なたね油 しょうゆ 青のり	木綿豆腐 鶏ひき肉 ツナ缶	雑穀ごはん 片栗粉 マヨドレ きび砂糖 じゃがいも	えのき 芽ひじき ブロッコリー こんぶ だいこん にんじん 小松菜 玉ねぎ
13 27	土 ソフトせんべい ソフトせんべい	やさい炒め丼 みそ汁	りんごタルト タルト	ツナ缶	雑穀ごはん きび砂糖	玉ねぎ キャベツ パプリカ ピーマン なす チンゲン菜 にんじん こんぶ
24	水 ソフトせんべい ソフトせんべい	お誕生会	玉ねぎもち 米粉 にんじん なたね油 玉ねぎ みそ きび砂糖	お楽しみに 		
29	月 ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん 白身魚のオーロラ焼き 野菜炒め みそ汁	マフィン・ごま 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 ごま	メルルーサ	雑穀ごはん 片栗粉 マヨドレ きび砂糖 さつまいも	もやし キャベツ パプリカ かぼちゃ しめじ 玉ねぎ わかめ まこんぶ
30	火 バナナ バナナ	雑穀ごはん ひき肉カレー わかめサラダ かぼちゃのソテー	やさいもち じゃがいも にんじん 小松菜 片栗粉 マヨドレ しょうゆ	豚ひき肉 しらす干し	雑穀ごはん 米粉 カレー粉 じゃがいも きび砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ トマト缶 わかめ きゅうり チンゲン菜 かぼちゃ
31	水 みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん とりのごま焼き おかか和え みそ汁	甘酒クッキー 米粉 きな粉 片栗粉 きび砂糖 塩 なたね油 甘酒	鶏もも肉 かつお節 高野豆腐	雑穀ごはん 片栗粉 なたね油 さつまいも きび砂糖 ごま	小松菜 キャベツ にんじん いんげん えのき こんぶ

梅雨が明けると、夏も本番になってきます。
太陽の光をたっぷり浴びた野菜をたくさん取り
入れて、給食を作ります。
暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。

5日は『七夕メニュー』になります。
お楽しみに♪

栄養士 銭坂紀子

- ※ マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 午後の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: 420kcal
たんぱく質: 16.7g
脂質: 11.2g
塩分: 1.6g

