

	"	献立	材料名			
日付	時間帯		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	
	午前おやつ	みかん缶			みかん	
1 . 15	昼食	雑穀ご飯 とりつくね ポテトサラダ みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、 きび砂糖、じゃがいも、 スイートコーン、マヨドレ	鶏ひき肉、油揚げ、 豆みそ	ねぎ、えのきたけ、にんじん きゅうり、芽ひじき、ほうれんそ う、昆布	
火	午後おやつ	豆乳かんてん	きび砂糖	豆乳	パインアップル(缶詰)	
	午前おやつ	バナナ			バナナ	
2 · 16 水	昼食	雑穀ご飯 夏野菜のそぼろあんかけ 切り干し大根のごま和え みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、片栗粉、 スイートコーン、すりごま	厚揚げ、豚ひき肉、 シーチキン、豆みそ	たまねぎ、なす、パプリカ、昆布、 切干しだいこん、芽ひじき、 にんじん、乾燥わかめ、こまつな、 ぶなしめじ	
	午後おやつ	にんじんせんべい	米粉、なたね油	しらす干し	にんじん	
3 · 17 木	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 カレイの沢煮 なすみそ炒め ビーフンスープ	雑穀ご飯、きび砂糖、片栗粉、 なたね油、ビーフン	まがれい、高野豆腐、 豆みそ	だいこん、にんじん、さやいんげん、昆布、なす、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、ぶなしめじ	
,,,	午後おやつ	お好み焼き	米粉、マヨドレ、なたね油	さくらえび、かつお節	キャベツ、あおのり	
4 金	午前おやつ昼食	せんべい ★七夕メニュー☆ 七夕そぼろごはん さつまいもオレンジ煮 すまし汁	ソフトせんべい 雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、 スイートコーン、さつまいも、 はるさめ	鶏ひき肉、高野豆腐	こまつな、にんじん、オレンジマー マレード、えのきたけ、オクラ、チ ンゲンサイ	
	午後おやつ	七夕ゼリー	青りんごゼリー、ぶどうゼリー		パインアップル(缶詰)、みかん	
5	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい			
. 19	昼食	五目丼みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、なたね油	木綿豆腐、豆みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、 ぶなしめじ、かぼちゃ、だいこん、 乾燥わかめ、昆布	
土	午後おやつ	お米でりんごタルト	お米でりんごタルト			
	午前おやつ	お米でブルーベリータルト 0.5個	お米でブルーベリータルト			
7 月	昼食	雑穀ご飯 アジの南蛮漬け 小松菜煮浸し みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、 きび砂糖	まあじ、油揚げ、さくらえび、豆みそ	もやし、ピーマン、パプリカ、 こまつな、にんじん、だいこん、 ぶなしめじ、乾燥わかめ、昆布	
	午後おやつ	おにぎり・おかか	雑穀ご飯	かつお節		
	午前おやつ	バナナ			バナナ	
8 · 29 火	昼食	雑穀ご飯 肉じゃが 炒り豆腐 みそ汁	雑穀ご飯、米粉、なたね油、 じゃがいも、きび砂糖、すりごま、 ごま油	豚もも、厚揚げ、 シーチキン、豆みそ	にんじん、たまねぎ、昆布、 チンゲンサイ、えのきたけ、 ほうれんそう、乾燥わかめ	
	午後おやつ	ババロア	豆乳クリーム、ブルーベリージャム、きび砂糖	豆乳、ゼラチン		
9	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい	_		
30	昼食	ひき肉カレー わかめサラダ	じゃがいも、なたね油、米粉、カレー粉、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、豆みそ、 豆乳、しらす干し	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、 トマト缶、乾燥わかめ、きゅうり、 チンゲンサイ	
水	午後おやつ	蒸しパン・きなこ	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油	豆乳、きな粉		
10	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト		
10 · 24 木	昼食	雑穀ご飯 とりのトマト煮 ひじきサラダ みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、片栗粉、 きび砂糖、ごま油	鶏もも、厚揚げ、 豆みそ	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、 トマト缶、芽ひじき、ほうれんそ う、きゅうり、パプリカ、なす、 乾燥わかめ、昆布	
	午後おやつ	あずきかぼちゃ		ゆであずき	かぼちゃ	

日付	時間帯	献立	材料名				
עו⊓	中间市	HIV77	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		
11 · 25 金	午前おやつ	みかん缶			みかん		
	昼食	雑穀ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え すまし汁	雑穀ご飯、きび砂糖、すりごま、マ ヨドレ	塩ざけ、豆みそ、 木綿豆腐	キャベツ、もやし、ぶなしめじ、 こまつな、切干しだいこん、芽ひじ き、たまねぎ、にんじん、乾燥わか め		
	午後おやつ	スティックさつま	さつまいも、なたね油、きび砂糖				
12 · 26 ±	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい				
	昼食	みそ炒め丼 スープ	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、 片栗粉、スイートコーン	豚ひき肉、豆みそ	たまねぎ、さやいんげん、もやし、 にんじん、ほうれんそう、 乾燥わかめ		
	午後おやつ	12日:お米で豆乳プリンタルト 26日:お米でももタルト	お米で豆乳プリンタルト お米でももタルト				
	午前おやつ	お米でももタルト 0.5個	お米でももタルト				
14 ・ 28 月	昼食	雑穀ご飯 白身魚のマヨコーン焼き 大根の炒り煮 みそ汁	雑穀ご飯、スイートコーン、 なたね油、マヨドレ、すりごま、 きび砂糖	まだら、シーチキン、 豆みそ	パブリカ、だいこん、にんじん、 こまつな、昆布、チンゲンサイ、 えのきたけ、かぼちゃ		
, ,	午後おやつ	玉ねぎもち	米粉、片栗粉、なたね油、きび砂糖	豆みそ	たまねぎ、にんじん		
	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい				
18 金	昼食	雑穀ご飯 肉豆腐 ブロッコリーサラダ みそ汁	きび砂糖、さつまいも、マヨドレ、 すりごま	木綿豆腐、豚もも、豆みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、 昆布、ブロッコリー、ほうれんそ う、かぼちゃ、乾燥わかめ		
-	午後おやつ	おにぎり・桜えび	雑穀ご飯	さくらえび	あおのり		
22 火	年前おやつ昼食	いちごのスティックケーキ 0.5個 雑穀ご飯 アジのきのこあんかけ 油あげの煮物 みそ汁	いちごのスティックケーキ 雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、 片栗粉	まあじ、油揚げ、豆みそ	ぶなしめじ、えのきたけ、チンゲン サイ、昆布、こまつな、にんじん、 切干しだいこん、かぼちゃ、ねぎ		
-	午後おやつ	蒸しパン・きなこ	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油	豆乳、きな粉			
	午前おやつ	バナナ			バナナ		
23 水	昼食	☆ 誕生日メニュー ☆ 雑穀ご飯 花しゅうまい 野菜ソテー スープ ミニデザート	雑穀ご飯、ごま油、片栗粉、 しゅうまいの皮、スイートコーン、 すりごま、きび砂糖、なたね油、 豆乳クリーム	豚ひき肉、シーチキン	たまねぎ、さやいんげん、なす、 ブロッコリー、パプリカ、 乾燥わかめ、えのきたけ、にんじん		
	午後おやつ	にらせんべい	米粉、なたね油	さくらえび	にら		
	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース		
31 木	昼食	雑穀ご飯 さわらのみそ焼き おかか和え すまし汁	雑穀ご飯、すりごま、きび砂糖、 ごま油	さわら、豆みそ、かつお節、木綿豆腐	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、 トマト、にんじん、ぶなしめじ		
	午後おやつ	こんこんおにぎり	雑穀ご飯、きび砂糖、すりごま	油揚げ	芽ひじき、にんじん		

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏がやってきました。 暑いと食欲が低下しがちなので、夏野菜を使ったさっぱりした メニューを多く取り入れました!たくさん食べて元気に過ごし て欲しいと思います。 また、4日には七夕メニューもあります☆彡 お楽しみに♪ 栄養士 下村雅絵

※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)

平均エネルギー 413.1kcal / たんぱく質 16.9g

脂質 12.3g / 塩分 1.6g