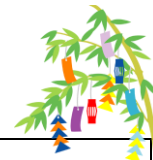





献立表



日付	主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名			3時のおやつ
				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	
1 金	ご飯	かぼちゃと豚肉の炒め物 春雨ごま酢和え 麩のみそ汁・ネーブル	401 15.8 10.3	小麦粉、砂糖、ごま油 春雨、麩	豚肉、みそ ちくわ、カットワカメ、ごま 卵、バター、おから、牛乳	玉葱、かぼちゃ、人参、小松菜 キャベツ、生姜、干しいたけ きゅうり、干しぶどう、ネーブル	おからクッキー
2 土	ご飯	三色丼 キャベツのみそ汁 バナナ	389 15.8 11	砂糖、ごま油	鶏ミンチ、卵、みそ 牛乳	玉葱、人参、キャベツ、小松菜 ほうれん草、干しいたけ、バナナ	お菓子
4 月	ご飯	吉野煮 野菜の白和え 油揚げのみそ汁・バナナ	406 16.5 14.2	砂糖、マヨネーズ 小麦粉	鶏肉、生揚げ、油揚げ ちくわ、ごま、豆腐 みそ、バター、牛乳	玉葱、人参、大根、干しいたけ ほうれん草、切干大根、バナナ	人参クッキー
5 火	ご飯	さわらのみそ焼き 切干大根の煮物 オレンジ	409 16.8 9.3	砂糖	さわら、みそ 鶏ミンチ、油揚げ、ちくわ 牛乳	小松菜、人参、切干大根 干しいたけ、オレンジ	鶏ミンチおむすび
6 水	ご飯	そぼろご飯 鶏肉の照り焼き 星ポテト・オクラのすまし汁 パイナップル	403 15.1 16.4	片栗粉、砂糖 パイシート じゃがいも	鶏肉、鶏ミンチ みそ、卵 豆乳ホイップ、牛乳	玉葱、人参、オクラ、干しいたけ オレンジ、パイナップル	七タパイ 
7 木	ご飯	ひじきつくね 切干大根のごまマヨネーズ バナナ	403 13.9 13.6	片栗粉、砂糖 マヨネーズ グラニュー糖 ホットケーキ粉	鶏ミンチ、豆腐、卵、おから ハム、ごま、ひじき 牛乳	小松菜、人参、生姜、大葉 切干大根、バナナ	メロンパン風スコーン
8 金	ご飯	まぐろの五色揚げ 夏野菜のみそ汁 ネーブル	410 20 9	さつまいも、砂糖、油	豚しゃぶ、まぐろ、大豆 しらす、みそ、油揚げ、牛乳	小松菜、茄子、人参、玉葱 干しいたけ、ネーブル	青菜のおにぎり
9 土	ご飯	親子丼 キャベツのおひたし バナナ	378 14.4 11	じゃがいも、砂糖	鶏肉、卵 油揚げ、かつお節 牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ ほうれん草、キャベツ、バナナ	お菓子
11 月	ご飯	鶏肉の甘酢漬け にんじんしりしり キャベツのみそ汁・バナナ	404 15.9 12.3	小麦粉、片栗粉、砂糖	鶏肉、ツナ缶、みそ きな粉、バター、牛乳	きゅうり、干しいたけ 人参、玉葱、キャベツ、小松菜 バナナ	きなこクッキー
12 火	ご飯	生揚げのそぼろ煮 きゅうりとささ身のサラダ オレンジ	391 15.8 9.1	じゃがいも、砂糖	生揚げ、鶏ミンチ、大豆 鶏ささ身、ごま、鮭 牛乳	玉葱、人参、干しいたけ ほうれん草、きゅうり、オレンジ	鮭おむすび
13 水	ご飯	豚カツ ブロッコリー中華サラダ バナナ	409 16.3 14.6	油、小麦粉、パン粉 スティックパン	豚肉 ツナ缶、ごま 牛乳	キャベツ、ブロッコリー、人参 コーン、バナナ	スティックパン
14 木	ご飯	大豆のトマト煮 高野豆腐と豚肉の炒め物 茄子の味噌汁・パイナップル	395 18 11.3	じゃがいも、砂糖 ホットケーキ粉	鶏肉、大豆 高野豆腐、豚肉 みそ、カットワカメ 卵、牛乳	玉葱、人参、干しいたけ 小松菜、パイナップル	プリンケーキ
15 金	ご飯	夏野菜カレー トマト フルーツヨーグルト	416 12.2 13.7	じゃがいも、砂糖	ウイナー 生クリーム、ヨーグルト チーズ、牛乳	玉葱、人参、かぼちゃ、茄子 干しいたけ、みかん缶、パイナップル バナナ、りんご、オレンジ、トマト とうもろこし	とうもろこし
16 土	ご飯	コロッケ キャベツハムサラダ バナナ	410 10.8 13.8	油、小麦粉、パン粉 マヨネーズ じゃがいも	ハム、牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、コーン バナナ	お菓子
19 火	ご飯	治部煮 きゅうりの甘酢和え 小松菜のみそ汁・オレンジ	400 16.8 10.7	砂糖	鶏肉、生揚げ ツナ缶、ごま、カットワカメ 油揚げ、みそ、牛乳	人参、ごぼう、干しいたけ きゅうり、小松菜、オレンジ	わかめおむすび
20 水	ご飯	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 パイナップル	404 17.6 13.1	マヨネーズ、砂糖	トラウト鮭、みそ、豆腐 大豆、油揚げ、ひじき 牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 干しいたけ、パイナップル	クリームコンフェ
21 木	ご飯	ハンバーグ 和風マカロニサラダ じゃがいものみそ汁・バナナ	425 16.6 13	片栗粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ ホットケーキ粉 じゃがいも	豚ミンチ、牛ミンチ ツナ缶、みそ 卵、バター、牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ きゅうり、コーン、バナナ	ホットケーキ
22 金	ご飯	さばの蒲焼き きゅうりとちくわのなます 冬瓜汁・ネーブル	378 16.8 12.1	砂糖 餃子の皮	さば、みそ、ちくわ カットワカメ、しらす ごま、豆乳、牛乳	人参、冬瓜、干しいたけ きゅうり、かぼちゃ、ネーブル	パンブキンパイ
23 土	ご飯	他人丼 キャベツのおひたし バナナ	380 14.1 12.3	砂糖	豚肉、卵 油揚げ、しらす、かつお節 牛乳	玉葱、人参、キャベツ、小松菜 ほうれん草、干しいたけ、バナナ	お菓子
25 月	ご飯	豚肉と厚揚げのみそ炒め ほうれん草のごまマヨネーズ バナナ	412 14.6 11.2	じゃがいも マヨネーズ、砂糖	生揚げ、豚肉、みそ ちくわ、ごま バター、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、ピーマン ほうれん草、生姜、バナナ、コーン	コーンおむすび
26 火	ご飯	肉じゃが キャベツのおひたし 切干大根のみそ汁・オレンジ	399 14.6 12.1	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく ホットケーキ粉、油	豚肉、みそ、しらす かつお節、油揚げ 豆乳、牛乳	玉葱、人参、干しいたけ 切干大根、ほうれん草、小松菜 キャベツ、オレンジ	人参ドーナツ
27 水	ご飯	すき焼き風煮 じゃこサラダ 麩のみそ汁・パイナップル	408 17.1 11.9	糸こんにゃく、砂糖 ごま油 ホットケーキ粉	牛肉、豆腐 しらす、油揚げ みそ、麩、牛乳	玉葱、人参、干しいたけ、小松菜 ほうれん草、キャベツ、きゅうり パイナップル	蒸しパン
28 木	ご飯	鮭のパン粉焼き きんぴらごぼう バナナ	423 17.9 13.1	パン粉、マヨネーズ 糸こんにゃく、砂糖	トラウト鮭、粉チーズ 豚肉、油揚げ、ごま ツナ缶、牛乳	人参、ほうれん草、切干大根 ささがきごぼう、玉葱、しめじ バナナ	炊き込みおむすび
29 金	ご飯	豚肉となすのみぞれ煮 春雨サラダ 豆腐の味噌汁・ネーブル	394 14.8 12.6	砂糖 春雨、マヨネーズ ホットケーキ粉	鶏肉、豆腐 ハム、卵、カットワカメ みそ、粉チーズ、牛乳	玉葱、人参、茄子、大根、ほうれん草 きゅうり、干しいたけ、コーン ネーブル	ボンデケーキ
30 土	ご飯	肉豆腐丼 キャベツのお浸し バナナ	363 13.1 10.5	じゃがいも、砂糖	豚肉 しらす、油揚げ、かつお節 牛乳	玉葱、人参、キャベツ、小松菜 ほうれん草、干しいたけ、バナナ	お菓子

★今年の土用の丑の日は23日（土）

丑の日には「う」のつく食べ物で無病息災を祈願するといわれています。保育園では22日（金）にうなぎの代わりにさばの蒲焼き、瓜（うり）がつく

胡瓜、冬瓜、南瓜を使用した給食メニューにしています。お家でも「う」のつく食べ物を食べて元気に夏バテ撃退しましょう☆彡