

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
1 金	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 えのきのみそ汁 牛乳	とりにく だいず わかめ みそ とうふ ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん さやいんげん えのきたけ	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	598 23.6
4 月	ごはん ホキのカレー風味揚げ ゴーヤチャンプルー すまし汁 牛乳	ホキ なまあげ たまご ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし ながねぎ ぶなしめじ ゴーヤ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	591 24.9
5 火	ビーンズドッグ フレンチサラダ ペーザンヌスープ 牛乳	だいず ぶたにく ピザチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリー	コッペパン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	590 24.2
6 水	むぎ 麦ごはん マーボーなす モロヘイヤのスープ 牛乳	だいず ぶたにく みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	なす にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にら モロヘイヤ たまねぎ もやし	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	636 22.1
7 木	たなばた ★セタメニュー★ さけ ずし あま がわじる 鮭ちらし寿司 天の川汁 きらきらサイダーゼリー 牛乳	とりにく さけ あぶらあげ こなかんでん ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ みずな たけのこ かんぴょう さやいんげん パインかん ナタデココ	こめ さとう そうめん ごま ふ	607 21.9
8 金	チキンライス みそドレッシングサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳	とりにく ベーコン みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース もやし チンゲンサイ にんじん ブルーベリージャム	こめ バター あぶら さとう	631 20.6
11 月	ちさんちしょう ★地産地消メニュー★ ひ 冷やしごまだれうどん じゃがいもサラダ くだもの(すいか) 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん コーン にんにく キャベツ きゅうり もやし たまねぎ すいか	うどん ごま ごまあぶら さとう はちみつ あぶら じゃがいも	587 23.4
12 火	むぎ 麦ごはん あじの南蛮ダレがけ いそべ和え 田舎汁 牛乳	まあじ 生揚げ きざみのり みそ ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん	こめ おしむぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく	636 25.7

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
13 水	ゆかりごはん ほたと豆腐のうま煮 冬瓜のみそ汁 牛乳	とうふ ほたて ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな グリーンピース とうがん キャベツ	こめ さとう かたくりこ	591 25.1
14 木	ごはん ホイコーロー 青菜のスープ 牛乳	ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ あおピーマン こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	618 22.2
15 金	きなこトースト ノンオイルサラダ ミネストローネ 牛乳	きなこ とりにく ベーコン だいず ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん コーン だいこん たまねぎ にんにく トマトかん	しょくぱん バター さとう マカロニ あぶら じゃがいも	601 23.4
19 火	★かみかみメニュー★ ごはん 厚焼きたまご くきわかめのきんぴら キャベツのみそ汁 牛乳	とりにく たまご くきわかめ ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう キャベツ さやいんげん こまつな	こめ あぶら さとう ごま いとこんにやく ごまあぶら	621 24.9
20 水	カレーライス 和風サラダ フルーツ杏仁 牛乳	ぶたにく けずりぶし こなかんでん ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし みかんかん パインかん ももかん	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター ごまあぶら	731 21.2

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことです。夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しのお季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。




