



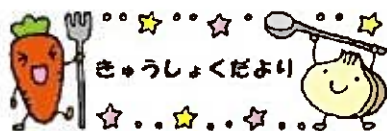
日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	みどり	タンパク(g)
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
1	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ ミニゼリー	きなこ クッキー 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、 ロースハム、きなこ、ぎゅう にゅう	強化米、さとう、じゃがい も、マカロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ、ゼリー、パ ター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さや いんげん、にんじん、きゅ うり	591(554) 16.6(16.2) 18.2(19.3) 1.4(1)
2	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ふたひきにく、ベーコン、とり もも、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、ビス ケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、だい こん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、 レモン、バナナ、パインアップルか ん、みかんかん、かんでん	666(640) 27.1(24.9) 14.2(16.1) 3(2.4)
3	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト ヨーグルト	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ふたひきにく、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう、た まご	ごはん、ごま、さとう、さら だあぶら、ホットケーキミッ クス、ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほう れんそう、えのきたけ、ミ ニトマト	685(635) 23.6(21.7) 27.5(26.9) 1.9(1.6)
4	木	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮 オレンジ	くるみの クッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちく わ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、く るみ、バター、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しい たけ、にんじん、ひじき、 オレンジ	595(564) 22.7(21.1) 17.2(18.5) 2(1.7)
5	金	ビスケット 牛乳	《七夕お楽しみ給食》 七夕カップソーメン タンドリーチキン 七夕ゼリー	笹だんご 七夕クッキー 牛乳	ロースハム、ぎよにくソー セージ、たまご、とりもも、 ヨーグルト、あずき、ぎゅう にゅう、らんおう	そうめん、さとう、オレンジ ジュース、でんふん、ビス ケット、バター、グラニュー とう、こむぎこ	きゅうり、にんじん、オク ラ、トマト、みかんかん、か んでん	448(436) 19.4(18.9) 13.4(20.2) 3.1(2.5)
6	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ ヨーグルト	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ふたひ きにく、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	ごはん、パンこ、ドーナツ、 ビスケット	にんじん、たまねぎ、さや いんげん、ブロッコリー、 ひじき	754(728) 30(27.4) 27.9(28.4) 1.8(1.5)
8	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	お麩の ラスク 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、 ロースハム、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼ リー、バター、ふ、ビスケッ ト	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、コーン、さ やえんどう、ひじき	519(499) 17.6(17.1) 16.9(18.2) 1.6(1.3)
9	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	フルーツ ヨーグルト 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅう にゅう、ふたひきにく、たま ご、ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、パ ター、さとう、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、 しめじ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、 バナナ、パインアップルか ん、みかんかん	701(671) 29.2(26.4) 27.5(26.6) 2.7(2.1)
10	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》 	プリン 牛乳	ぎゅうにゅう	プリン、ビスケット		185(233) 8.7(9.8) 9.1(12) 0.3(0.3)
11	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ	ミルクもち 牛乳	たまご、とりもも、きなこ、ぎゅ うにゅう	ロールパン、ごまあぶら、 ごま、ママレードジャム、さ らだあぶら、さとう、かたく りこ、ビスケット	レタス、わかめ、キャベ ツ、コーン、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、バナナ	674(668) 24.1(23.1) 23.8(24.3) 1.4(1.2)
12	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 三色ナムル オレンジ	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、へにぎ、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さと う、ごま、こむぎこ、パ ター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマ ト、パセリ(葉)、こまつな、 にんじん、もやし、オレン ジ、かぼちゃ	627(592) 26.7(24.4) 19(19.9) 1.6(1.3)
13	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん キャベツハンバーグ オレンジゼリー	カステラ 牛乳	たまご、ふたひきにく、とりひ きにく、ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、さらだあぶ ら、バター、さとう、オレン ジジュース、かすてら、ビス ケット	しいたけ、にんじん、はくさ い、たまねぎ、キャベツ、 みかんかん、かんでん	517(499) 20.8(19.7) 17.4(18.8) 2.6(2.1)
15	月		《休園日》					
16	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチ トースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりも も、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さつまいも、パ ター、さとう、しょくぱん、ビ スケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、バナナ	711(680) 26.6(24.6) 15.9(17.6) 3.2(2.6)
17	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 そうめん汁 インディアンサラダ オレンジ	お好み焼 牛乳	ちりめんじゃこ、かまぼこ、か つおぶし、だいずたんぱく、 ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、そうめん、さらだあ ぶら、じゃがいも、こむぎ こ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじ き、ほうれんそう、きゅう り、オレンジ、キャベツ	545(525) 21(19.8) 11(13.5) 2.5(2.2)
18	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き バナナ	ホットケーキ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たま ご、ふたひきにく、ぎゅうに く、チーズ	ロールパン、さとう、パン こ、バター、じゃがいも、い ちごジャム、ホットケーキ ミックス、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、パナ ナ	681(675) 25.2(23.9) 26.9(26.6) 2.9(2.5)

19	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 切り干し大根の煮物 ミニゼリー	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちくわ、 たまご、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、ゼリー、さらだあぶ ら、ホットケーキミックス、ビ スケット	たまねぎ、こまつな、しい たけ、にんじん、きりぼし だいこん、レモン	522(501) 25.1(23) 11.7(14) 1.3(1.1)
20	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 干切り野菜のスープ 鶏つくねバーグ プリン	菓子パン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、み そ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらた き、かたくりこ、マヨネー ズ、プリン、ジャムパン、ビ スケット	こねぎ、にんじん、だいこ ん、えのきたけ、さやえん どう、長ねぎ	638(591) 29.4(26.4) 22.7(23) 2.2(1.7)
22	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉のケチャップ煮 もやしのサラダ ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、ぶたにく、あぶ らあげ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、ごまあぶ ら、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もや し、きゅうり、にんじん、パ インアップルかん、みかん かん、かんでん	542(516) 18.6(17.9) 17.6(18.9) 1.3(1)
23	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	しらすと じゃがいもの ガレット 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、と うふ、ちりめんじゃこ、チーズ	マカロニスパゲッティ、さ とう、バター、マヨネーズ、 ごま、じゃがいも、オリーブ ゆ、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、しいたけ、だ いこん、にんじん、トウモロコシ、きゅう り、きりぼしだいこん、バナナ	659(639) 23.7(22.2) 28.6(27.7) 4.5(3.6)
24	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、たま ご、鉄分入りヨーグルト、ぎゅう にゅう、らんおう	じゃがいも、ごはん、ドレッ シング、はるさめ、さらだあ ぶら、さとう、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、にんじん、きゅ うり、ミニトマト、かぼちゃ	680(642) 17.5(17.1) 23.3(23.5) 2(1.7)
25	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	あんだんご 牛乳	ベーコン、とりもも、あずき、 ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、 オリーブゆ、でんぶん、ビ スケット	ほうれんそう、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト缶、 ピーマン、にんじん、バナ ナ	691(681) 22.6(21.8) 22.6(23.4) 2.5(2.2)
26	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 オレンジ	おからの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、あぶ らあげ、いんげんまめ、たま ご、おから、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、じゃがいも、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、にん じん、干しいたけ、オレ ンジ	630(594) 23.6(21.8) 18.5(19.5) 1.8(1.4)
27	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ ヨーグルト	バームクーヘン 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、 とうふ、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	さとう、ごはん、さらだあぶ ら、バター、こむぎこ、こー んすたーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、 ブロッコリー	697(654) 24.8(23.4) 25.6(26) 1.4(1.1)
29	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 オクラときゅうりのおかかあえ ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、 かつおぶし、きなこ、ぎゅう にゅう	強化米、ごまあぶら、さと う、ゼリー、マカロニスバ ゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ね ぎ、にんじん、ピーマン、 しょうが、にんにく、オク ラ、きゅうり	557(530) 22.1(20.5) 16.5(18) 1.4(1.1)
30	火	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げといんげんの煮もの バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ロースハム、たまご、あつあ げ、いんげんまめ、おから、 ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、こむぎこ、 ビスケット	きゅうり、にんじん、バナ ナ	727(692) 26.1(24) 15.9(17.3) 4.3(3.3)
31	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	セサミクッキー 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、み そ、とうふ、ぶたにく、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだ あぶら、ごま、バター、さと う、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ね ぎ、しめじ、だいこん、ブ ロッコリー、コーン、オレ ンジ	552(529) 17.3(17) 16.7(18.3) 1.5(1.3)

※圖の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨のような日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしてください。プール開きや七夕、そんな楽しい夏を元気に過ごすためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。

～水分のとり方に気をつけましょう～

暑い季節、身体は汗をかくことで皮膚から体温を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む
- ②飲み物は冷やしすぎない
- ③一度に大量に飲まない
- ④運動の前後にこまめに水分をとる



という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。