

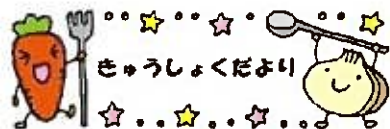
日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	食塩相当量(g)
1	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 コールスローサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	たまご、とりもも、ロースハム、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、ママレードジャム、マヨネーズ、ドレッシング、こむぎこ、ビスケット	レタス、わかめ、きゅうり、にんじん、キャベツ、バナナ	561(579) 23.1(22.4) 18.3(19.8) 1.7(1.3)
2	金	ビスケット 牛乳	《夏祭り特別メニュー》 夏野菜のカレーライス お楽しみデザート	ソース せんべい 牛乳	夏祭り特別メニュー 夏野菜を盛りつけたカレーライスやお祭り風デザートがです。 材料についてはお気軽に調理室までご相談ください♪			
3	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)
5	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、バター、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)
6	火	ビスケット 牛乳	ジャージャーうどん キャベツとコーンのサラダ バナナ	フレンチ トースト 牛乳	ふたひきにく、みそ、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、なたねあぶら、さとう、かたくりこ、さらだあぶら、しよくぼん、ビスケット	こねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、バナナ	683(654) 26.5(24.3) 25.5(25.2) 1.9(1.5)
7	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しよくぼん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
8	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 ほうれん草の胡麻和え バナナ	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ふたひきにく、ぎゅうにゅう、ヨーグルト	ロールパン、さとう、パンこ、ごま、さらだあぶら、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、ほうれん草、えのきたけ、バナナ、レモン	592(602) 24.4(23.3) 22.6(23.3) 2.7(2.3)
9	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮 スイカ	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、すいか	584(550) 22.2(20.6) 17.1(18.4) 2(1.7)
12	月		《山の日振替休日》					
13	火	ビスケット 牛乳	和風スハゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	オレンジ ゼリー 牛乳	ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ふたひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、オレンジジュース、ビスケット	やきのり、ほうれん草、しめじ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ、みかんかん、かんてん	484(502) 18.1(17.7) 14.8(16.8) 1.3(1)
14	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	プリン 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ふたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、プリン、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	503(491) 18.7(18) 15.2(17.1) 1.6(1.4)
15	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	ホット ケーキ 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	ほうれん草、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	685(677) 25.7(24.4) 25(25.2) 2.7(2.4)
16	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 スイカ	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、ちくわ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、ビスケット	たまねぎ、こまつな、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、すいか、パインアップルかん、みかんかん	539(515) 25.2(23.1) 15.3(16.9) 1.3(1.1)
17	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 リンゴゼリー	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、りんごジュース、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、かんてん	505(489) 20.6(19.4) 17.3(18.7) 2.6(2.1)
19	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	お麩の ラスク 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、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、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん	557(527) 18.4(17.7) 20.6(21.2) 1.3(1.1)
20	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	フルーツ 寒天ゼリー	ぎゅうにゅう、ロースハム、とうふ	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バター、マヨネーズ、ごま、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、パ	529(534) 14.1(14.5) 14.2(16.2) 3.1(2.5)

21	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ インディアンサラダ オレンジ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、だいすた んはく、ちくわ、ぎゅうにゅ う、らんおう	ごはん、さらだあぶら、 じゃがいも、さとう、こむ ぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじ き、キャベツ、たまねぎ、 えのきたけ、きゅうり、オ レンジ、かぼちゃ	586(557) 19.3(18.5) 18.3(19.5) 1.5(1.4)
22	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	じゃがいも もち 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム	ロールパン、バター、こ むぎこ、じゃがいも、マコ ロニ・スパゲッティ、マヨ ネーズ、かたくりこ、ビス ケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、 バナナ	564(580) 15.5(16.2) 18.5(20.1) 1.6(1.3)
23	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 三色ナムル オレンジ	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、バター、 こむぎこ、ごま、ビスケッ ト	たまねぎ、こまつな、に んじん、もやし、オレン ジ、ハインアップルか ん、みかかん、かんで ん	510(498) 23.9(22.2) 11.9(14.2) 1.4(1)
24	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)
26	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル 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、きなこ、ぎゅうにゅ う	強化米、ごまあぶら、さ とう、ごま、ゼリー、マカ ロニ・スパゲッティ、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、 きゅうり、わかめ、もや し、コーン	590(556) 22(20.7) 19.1(20.1) 2.1(1.7)
27	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ	セサミックキ 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さ らだあぶら、ごま、パ ター、さとう、こむぎこ、ビ スケット	きゅうり、たまねぎ、長ね ぎ、にんじん、はくさい、 バナナ	757(715) 23.6(22.1) 20.6(21.2) 4.2(3.2)
28	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	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにゅく、ロースハム、 たまご、鉄分入りヨーグル ト、ぎゅうにゅう	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、ホッ トケーキミックス、ビス ケット	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ミニトマト	667(631) 17(16.7) 21.4(22) 2.2(1.8)
29	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ゆで卵とホトトのサラダ チーズ バナナ	ミルクもち 牛乳	ベーコン、たまご、チー ズ、きなこ、ぎゅうにゅ う	ロールパン、じゃがい も、さとう、かたくりこ、ビ スケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、バナナ	589(600) 18.5(18.7) 17.5(19.3) 1.5(1.3)
30	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 スイカ	クッキー 果汁	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、いんげんま め、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、じゃがいも、 マーガリン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、に んじん、干しいたけ、す いか、りんごジュース	592(572) 17.1(17.2) 17.1(19.1) 1.7(1.3)
31	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	パーム 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、 コーンすたーち、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(641) 24.8(22.7) 25.6(25.2) 1.4(1.1)

※圖の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をする場合があります。

※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♪



夏本番になりました！

夏は暑さで食欲が低下し、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。夏野菜には水分やカリウムが含まれているものが多いので、暑さでほてった体を冷やしてくれます。また、夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。

食事からビタミンB1を補給しましょう。ビタミンB1を多く含む食材には、豚肉、レバー、うなぎ、にんにく、胚芽米、枝豆などがあります。

〈夏野菜で夏バテしない体をつくりましょう！〉

夏野菜の効果を知って、体調管理に役立てましょう。

- ◎かぼちゃ：抵抗力を上げる
- ◎なす：体温を下げる、夏風邪予防、消化をたすける
- ◎トマト、ピーマン：疲労回復
- ◎きゅうり：体温を下げる、脱水症状の予防、食欲増進
- ◎とうもろこし：疲労回復、胃腸の調子を整える
- ◎ゴーヤ：風邪予防、疲労回復