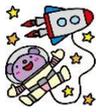


日	曜日	午前	 昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
1	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐の旨煮 きゅうりのナムル	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、さとう、ごま、ごまあぶら、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、わかめ、もやし、コーン	600(561) 24.1(22.3) 17.3(18.7) 2.6(2.1)
2	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ キャベツスープ スペイン風オムレツ バナナ	黒ゴマのクッキー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、ごま、こむぎこ、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、えのきたけ、ピーマン、バナナ	564(560) 19.6(18.8) 17.4(18.6) 0.9(0.7)
3	水	ビスケット 牛乳	カレーライス シルバーサラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちやの蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、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、キャベツ、ミニトマト、かぼちや	668(633) 16.5(16.3) 22.4(22.8) 1.9(1.6)
4	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 夏野菜のトマト煮込み バナナ	おからのソフトクッキー 牛乳	ベーコン、とりもも、むしだいず、いんげんまめ、おから、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、さとう、こむぎこ、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、にんじん、なす、ズッキーニ、トマトピューレー、バナナ	628(628) 26.6(24.9) 18.4(19.8) 2.8(2.3)
5	金	ビスケット 牛乳	カレーライス そうめん汁 フレンチサラダ 七夕ゼリー	せんべい 牛乳	ぎゅうにく、かまぼこ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、そうめん、さらだあぶら、さとう、オレンジジュース、せんべい、ビスケット	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、みかんかん、かんでん	556(529) 15.6(15.1) 16.5(17.9) 2.2(2)
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	バームクーヘン 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、バター、こむぎこ、コーンすたーち、さとう、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	657(612) 26(23.5) 25.3(25) 1.7(1.3)
8	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 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	きなこクッキー 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、バター、こむぎこ、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	615(577) 22.1(20.5) 20.6(21.2) 1.4(1.1)
9	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	ココアちんすこう 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、さとう、こむぎこ、なたねあぶら、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ	643(627) 23.1(21.9) 16.1(17.8) 2.9(2.4)
10	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》	おたのしみおやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
11	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー かりかりじゃこサラダ バナナ	せんべい 果汁(りんご)	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ちりめんじゃこ	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、ごま、ごまあぶら、さとう、せんべい、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、りんごジュース	463(515) 11.7(13.8) 10.1(14.4) 1.4(1.3)
12	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 赤魚の煮つけ キャベツのごまあえ	かぼちやのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、オレンジ、かぼちや	592(562) 23.6(22) 14.9(16.6) 1.9(1.7)
13	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 味噌汁 マカロニサラダ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ロースハム、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり	597(562) 22.9(21.2) 19.6(20.5) 1.6(1.3)
15	月	海の日						 0(0) 0(0)
16	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン ニラと豆腐のかきたま汁 大根のサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、たまご、とうふ、とうにゅう、むぎみそ	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バター、マヨネーズ、ごま、こむぎこ、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、にら、きゅうり、にんじん、だいこん、バナナ、キャベツ	631(613) 24.4(22.8) 21.7(22.1) 3.5(2.8)
17	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 どさんこ汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)	セサミクッキー 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたもも、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、じゃがいも、さらだあぶら、ごま、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、しめじ、りんごジュース	605(564) 19(18.2) 17.8(19.2) 1.3(1.2)
18	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 キャベツとツナの甘酢和え	ヨーグルト ケーキ 牛乳	たまご、とりもも、まぐろ、ヨーグルト、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、さとう、なたねあぶら、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	レタス、わかめ、キャベツ、にんじん、バナナ、レモン	588(598) 24.6(23.6) 22.7(23.3) 1.4(1.2)
19	金	ビスケット 牛乳	ご飯 ミニゼリー 味噌汁 さけのムニエル 切り干し大根の煮物	おからのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、ペにぎけ、ちくわ、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、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん	602(565) 22.5(20.8) 17(18.3) 1.6(1.2)

20	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	プリン せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しら たき、プリン、せんべい、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	617(605) 24.7(23.9) 22.2(24.6) 2.3(2.2)
22	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ もやしのサラダ	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに 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、し いたけ、にんじん、もや し、きゅうり	537(513) 17.9(17.3) 19.3(20.1) 1.5(1.2)
23	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	ニラせんべい 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、いんげんまめ、 ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、おこのみ やきこ、ビスケット	きゅうり、にんじん、バ ナナ、にら	491(503) 19.7(19) 14.6(16.3) 2.1(1.6)
24	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ 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、ぶたひきに く、ヨーグルト、ぎゅうに ゅう、たまご	ごはん、さらだあぶら、さと う、ホットケーキミックス、ビ スケット	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、ブ ロッコリー、ミニトマト	713(657) 23.1(21.2) 30.8(29.6) 1.6(1.3)
25	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ コンソメスープ ハンバーグ ポパイサラダ	フルーツ寒天 ゼリー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、 たまご、ぶたひきに、 ぎゅうにく	ロールパン、さとう、パン こ、さらだあぶら、ビスケッ ト	さいいんげん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、ほうれんそう、 しめじ、コーン、バナナ、パイ ンアップルかん、みかんかん、か んてん	603(610) 21.7(20.9) 23.6(24) 1.8(1.5)
26	金	ビスケット 牛乳	ご飯 スイカ 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮	野菜パン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちく わ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、ロールパン、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、ひじ き、すいか	514(515) 23.9(22.6) 11.8(14.6) 1.8(1.6)
27	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ヨーグルト、ぎゅうに ゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、せんべい、ビス ケット	しいたけ、にんじん、は くさい、長ねぎ	493(476) 25.7(23.5) 19.7(20.6) 3.2(2.5)
29	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが スパゲッティサラダ	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ロースハム、たまご、 とうにゅう、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、なたあぶら、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	630(585) 17.4(16.7) 19.2(20.2) 1.8(1.3)
30	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	ママレードホッ トケーキ 牛乳	ぶたひきに、ベーコン、 とりもも、ぎゅうにゅう、た まご	ちゅうかめん、さとう、ホッ トケーキミックス、ママレ ードジャム、さらだあぶら、バ ター、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	703(670) 28.5(26.1) 19.8(20.5) 3.1(2.4)
31	水	ビスケット 牛乳	スタミナ丼 わかめスープ ほうれん草のナムル ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	ぶたにく、みそ、ぎゅう にゅう	ごまあぶら、さとう、ごま、 ゼリー、ビスケット	こねぎ、にら、たまねぎ、わか め、ほうれんそう、にんじん、も やし、パイナップルかん、みか んかん、かんてん	405(407) 18.9(18.1) 21.5(21.7) 1.3(0.9)

※園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。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



梅雨明けが近づいてきました。そして日差しが夏を感じる今日この頃です。急に暑くなることで、体調をくずしがちになりますので、食事はしっかりととり、水分補給もこまめに行い、「熱中症」「夏バテ」を防ぎましょう。



【健康な骨づくりのためのポイント】



- ①骨を丈夫にしたり、精神面も含む成長を助けてくれるカルシウムの多い食品を積極的に食べよう。(牛乳・チーズ・小魚・海そう・豆腐・切り干し大根)
- ②カルシウムの吸収をよくする食品と組み合わせて食べよう。たんぱく質(魚、肉、卵、大豆、乳製品)○ビタミンK(納豆、海そう、緑黄色野菜)○ビタミンD(牛乳、卵、干しいたけ)
- ③運動しよう(骨のカルシウムは運動することで増えます。また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。)
- ④インスタント食品や加工食品(リン)の食べ過ぎに注意しよう。＊ポテトチップスなどスナック菓子＊炭酸飲料や清涼飲料(ジュース)など(リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり減ってしまいます)

【夏のレシピ紹介】

カルシウムたっぷり！～カリカリじゃこサラダ～

〈材料〉2人分
ちりめんじゃこ…30g 小松菜…200g(2/3束) キャベツ…100g(2枚)ホールコーン缶…30g トマト100g(1/2個)ごま油…大さじ1と1/2 酢…小さじ1強 しょうゆ…小さじ2
〈作り方〉小松菜…塩ゆでし、絞って、2cmに切る キャベツ…千切り トマト…種を取ってさいの目 ①ちりめんじゃこは油でサッと揚げる②ボールにしょうゆ・酢・ごま油を入れ、ドレッシングを作り、切った小松菜・キャベツ・トマトを入れ混ぜ、器に盛り、①のじゃこをのせて、出来上がり。



【水分補給のポイント】

☆のどが渇いてなくても、小まめな水分補給を☆一度にたくさん飲み込まず、少しずつ口に含んでゆっくりと☆清涼飲料水の飲み過ぎに注意！