


日 曜	献 立 名	主 な 材 料			エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1 金	御飯 豚肉の生姜炒め キャンディーチーズ	味噌汁 チンゲン菜のナムル	みそ 豚小間 プロセスチーズ	精白米 油 さつまいも ごま油	きぬさや ピーマン たまねぎ 人参 チンゲン菜 もやし	341 13.5
4 月	チャーハン 蒸し餃子 みかん缶	スープ ブロッコリーのツナマヨ和え	卵 鶏挽肉 アトム肉餃子 ツナ缶	精白米 油 ごま油 マヨネーズ	人参 ネギ 干しいたけ 乾 ブロッコリー たまねぎ みかん 缶	362 13.5
5 火	御飯 サバの塩焼き ふかしさつま芋	味噌汁 カレービーフン	みそ 高野豆腐 乾 さば 豚挽肉	精白米 油 ビーフン さつまいも	キャベツ たまねぎ ピーマン 人参	342 13.7
6 水	コッペパン ポタージュスープ サラダ	いちごジャム 鶏肉のチーズ焼き	CaFe強化牛乳 とりもも とろけるチーズ	ホットロール 小麦粉 油 ドレッシング	コーン ほうれん草 スナッパえんどう 人参 パセリ レタス	365 14.7
7 木	五目そうめん キャベツのドレッシング和え パイン缶	《七夕》 星のコロッケ	ツナ缶 牛乳 	そうめん ゆで 白ごま 油 マヨネーズ 星のコロッケ ドレッシング	きゅうり トマト コーン 人参 キャベツ パイン 缶	425 12.6
8 金	御飯 麻婆豆腐 オレンジ	中華風スープ 春雨サラダ	カットわかめ 乾 豚挽肉 みそ 木綿豆腐 青豆 春雨 乾	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし にら 人参 オレンジ ネギ	330 15.0
11 月	御飯 手作りやわらかハンバーグ Caヨーグルト	味噌汁 温野菜サラダ	みそ 豚肉 プロセスチーズ 豆腐	精白米 油 ドレッシング	ほうれん草 人参 キャベツ たまねぎ	362 13.6
12 火	御飯 さわらの味噌焼 スナッパえんどうのマヨおかか和え	すまし汁 大根と豚肉の甘辛煮	木綿豆腐 さわら みそ 豚小間 かつお節	精白米 油 砂糖 マヨネーズ	大根の葉 大根 いんげん スナッパえんどう 人参	332 16.0
13 水	ツナピラフ 手作りメンチカツ 杏仁フルーツ	《誕生会》 野菜スープ キャベツのおひたし	ツナ缶 カットわかめ 乾 豚肉	精白米 油 杏仁豆腐	たまねぎ 小松菜 人参 キャベツ コーン 黄桃缶	362 10.8
14 木	御飯 豆腐のチャンプルー バナナ	味噌汁 ポテトサラダ	みそ 豚小間 木綿豆腐 かつお節 青豆	精白米 油 じゃがいも マヨネーズ	大根 大根の葉 にら 人参 もやし バナナ	350 12.5
15 金	御飯 鶏肉のから揚げ トマト	味噌汁 チンゲン菜のごま和え	みそ 油揚げ とりもも しらす干し	精白米 片栗粉 油 白すりごま 砂糖	大根 チンゲン菜 トマト 人参	339 12.6
18 月	海の日					
19 火	御飯 ポークソテー キャンディーチーズ	味噌汁 がんもどきの煮物	みそ 油揚げ カットわかめ 乾 豚もも がんもどき 青豆 プロセスチーズ	精白米 小麦粉 油 砂糖	かぼちゃ 人参 	331 16.4
20 水	黒糖ロール 白身魚フライ	野菜スープ 青菜のマカロニサラダ	鶏挽肉 白身魚フライ	黒糖パン 油 じゃがいも マカロニ 乾 マヨネーズ	大根の葉 人参 コーン 小松菜	335 12.8
21 木	御飯 鶏肉のレモン風味焼き パイン缶	味噌汁 刻み昆布とさつま芋の炒り煮	みそ とりもも 刻み昆布 大豆 水煮	精白米 油 砂糖 ふ さつまいも	チンゲン菜 レモン 果汁 パイン 缶 グリンピース	331 12.4
22 金	御飯 鶏肉のごまだれ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ	味噌汁 人参しりしり	みそ 高野豆腐 乾 とりもも ツナ缶	精白米 油 白すりごま ドレッシング	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン たまねぎ	337 14.9
25 月	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 黄桃缶	味噌汁 ひじきの炒り煮	みそ とりもも 干ひじき 油揚げ	精白米 小麦粉 油 砂糖	小松菜 人参 黄桃缶 きぬさや	330 13.0
26 火	御飯 モロの竜田揚げ プチゼリー	味噌汁 鶏肉と野菜のさっぱり煮	みそ 油揚げ モロ 鶏小間	精白米 油 片栗粉 砂糖 プチゼリー	大根 人参 グリンピース 干しいたけ 乾	331 14.1
27 水	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め すいか	すまし汁 かぼちゃの甘煮	木綿豆腐 カットわかめ 乾 豚小間 みそ	精白米 油 砂糖 	たまねぎ チンゲン菜 かぼちゃ すいか 人参 ピーマン	347 13.6
28 木	カレーライス オレンジ	もやしのサラダ 牛乳	豚小間 牛乳	精白米 じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング	たまねぎ 人参 ほうれん草 コーン オレンジ	396 12.3
29 金	冷やしたぬきうどん レタスサラダ	蒸しシューマイ 牛乳	カットわかめ 乾 シューマイ ツナ缶 牛乳	うどん ゆで 揚げ玉 ドレッシング	ほうれん草 人参 キャベツ レタス トマト	333 11.1

栄養成分(1ヶ月平均)

★幼児★

エネルギー 349Kcal
 蛋白質 13.5g
 脂質 11.9g
 炭水化物 49.0g
 塩分 1.6g

★乳児★

エネルギー 318Kcal
 蛋白質 12.8g
 脂質 11.5g
 炭水化物 42.5g
 塩分 1.3g

夏を元気に過ごす食生活のポイント 

- ①酢やレモン、しそなど、香りやさっぱり感のある食材を使い、食欲が出るように工夫する。
- ②たんぱく質をしっかり摂る。夏バテ防止、体力回復の効果期待できる。
- ③夏が旬のトマト、ナス、ピーマンなどは体の熱をとる作用や、ビタミンも豊富に含まれているため積極的に摂る。

毎月19日は食育の日です 