

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
16	金	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の梅煮 鉄骨サラダ 味噌汁	鶏手羽元 長ネギ 生姜 梅干し ひじき しらす 人参 きゅうり 酢 切り干し大根 マヨレ じゃが芋 玉葱	牛乳 みかんゼリー ぱりんこ		459 kcal 19 g	455 kcal 17.8 g
17	土	麦茶 ウエハース	チキンライス コールスローサラダ アスパラスープ	米 ささみ ハター 玉葱 コーン キャベツ 人参 コーン 酢 マヨレ アスパラ 長ネギ	牛乳 ミニバウムクーヘン		365 kcal 14.3 g	454 kcal 18.1 g
19	月	麦茶 ヨーグルト (ブルーン)	ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め 酢の物 なめこ汁	豚もも 青ピーマン 赤ピーマン もやし 生姜 わかめ しらす キャベツ きゅうり 酢 なめこ 絹豆腐 長ネギ	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	431 kcal 18.1 g	503 kcal 21.8 g
20	火	麦茶 りんご	ごはん 鶏肉の唐揚げ トマトソース カラフルサラダ オニオンスープ	鶏もも 人参 玉葱 トマト 生姜 酢 コーン 赤ピーマン 枝豆 きゅうり レモン マヨレ 玉葱 パセリ	麦茶 お楽しみおやつ		428 kcal 13.5 g	496 kcal 16.2 g
21	水	牛乳 バナナ	ごはん マーボー茄子 春雨とレタスのソテー わかめと竹輪のスープ	絹豆腐 豚挽 玉葱 なす 長ネギ にんにく 生姜 ごま油 春雨 人参 レタス コーン ごま油 わかめ ちくわ 長ネギ いりごま	牛乳 シュガーサンド	食パン ハター	478 kcal 18.6 g	473 kcal 18.1 g
22	木	牛乳 オレンジ	レーズンツイスト チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ トマトスープ	鶏もも タイム パセリ バジル かぼちゃ きゅうり マヨレ トマト 玉葱 パセリ	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ 海苔	379 kcal 17.4 g	362 kcal 16.3 g
23	金	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げ田楽 シーチキンサラダ 味噌汁	生揚げ 小葱 すりごま ツナ キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨレ じゃが芋 油揚げ	麦茶 枝豆		432 kcal 18.2 g	416 kcal 17.6 g
24	土	麦茶 マリー ビスケット	冷やしきつねうどん 大根炒めサラダ バナナ	うどん 油揚げ 長ネギ かまぼこ きゅうり わかめ 大根 しらす あおのり ごま油	牛乳 ケーキードーナッツ		332 kcal 12.1 g	369 kcal 14.2 g
26	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 鮭のサラダソースがけ ひじきサラダ 人参スープ	鮭 薄力粉 きゅうり セロリ トマト 玉葱 黄ピーマン 酢 ひじき 鶏むね 大豆 人参 すりごま 酢 マヨレ 人参 玉葱	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 チーズ 牛乳	464 kcal 24.4 g	511 kcal 27.2 g
27	火	牛乳 オレンジ	ビビンバ丼 こふき芋 味噌汁	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 酢 生姜 にんにく ごま油 じゃが芋 パセリ ニラ 卵	麦茶 たぬきうどん	うどん 長ネギ かまぼこ 揚げ玉	488 kcal 19.6 g	499 kcal 19.0 g
28	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉の西京焼き 塩もみ トマト 冬瓜スープ	豚ロース 西京味噌 キャベツ きゅうり ミニトマト 冬瓜 しめじ	牛乳 きな粉揚げパン	コッペパン きなこ	550 kcal 22.4 g	564 kcal 22.7 g
29	木	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の南蛮風 コーンブロッコリー レタススープ	鶏もも 酢 生姜 きゅうり トマト ブロッコリー コーン レタス 玉葱	牛乳 バナナケーキ	ミックス粉 卵 ハター 牛乳 バナナ	598 kcal 22.2 g	640 kcal 22.4 g
30	金	麦茶 りんご	夏野菜カレー キャベツの甘酢和え バナナ	米 鶏もも トマト なす 玉葱 人参 ピーマン かぼちゃ カレールウ にんにく 中濃ソース キャベツ 人参 酢	牛乳 あんぱん		412 kcal 11.9 g	482 kcal 15.0 g

🌸給食室より

夏野菜は水分を多く含んでいるので体にたまった熱を冷やしてくれます。
 トマト、レタス、キュウリ、ナスなど今月から献立に多く取り入れています。

