

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歳児 エネルギー たんぱく質
18	火	牛乳 バナナ	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 ごま油 生姜 にんにく じゃがいも パセリ 麩 わかめ	牛乳 プルーン入りココア 蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	498 kcal 19 g	488 kcal 17.7 g
19	水	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げ田楽 ちりめんサラダ 味噌汁	生揚げ ごま油 すりごま 小葱 しらす キャベツ きゅうり 人参 いらごま 酢 なす たまねぎ	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	517 kcal 19.6 g	532 kcal 19.4 g
20	木	牛乳 バナナ	ごはん サワークリームソースハンバーグ 焼きとうもろこし アスパラスープ	豚挽 玉葱 パン粉 豆乳 トマト缶 サワークリーム パセリ とうもろこし アスパラガス ねぎ	麦茶 お楽しみおやつ		418 kcal 16.1 g	393 kcal 15.4 g
21	金	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の南蛮風 ハムサラダ 味噌汁	鶏もも 酢 生姜 きゅうり トマト ハム 人参 きゅうり キャベツ 酢 えのき まいたけ	牛乳 ジャーマンポテト	じゃが芋 ピーマン ウインナー カレー粉	526 kcal 22.2 g	549 kcal 22.3 g
22	土	麦茶 ウエハース	三色ごはん シーチキンサラダ 味噌汁	米 鶏ひき 卵 いんげん ツナ キャベツ きゅうり 人参 レモン ねぎ じゃがいも	牛乳 みかんゼリー カルシウムせんべい		423 kcal 19.6 g	520 kcal 24.6 g
24	月	麦茶 ヨーグルト (いちご ジャム)	ごはん シルバーの西京焼き 凍り豆腐とひじきの含め煮 すまし汁	シルバー 西京味噌 凍り豆腐 ひじき 人参 かつお節 えのき ニラ	牛乳 バナナケーキ	バナナ ミックス粉 卵 バター 牛乳	484 kcal 22.3 g	540 kcal 25.1 g
25	火	牛乳 バナナ	黒糖パン チキンのハーブ焼き じゃが芋とレタスのサラダ トマトスープ	鶏もも タイム パセリ バジル じゃが芋 レタス いんげん ベーコン 酢 トマト 玉葱 パセリ	麦茶 チーズおかか おむすび	米 かつお節 チーズ のり	401 kcal 18.1 g	376 kcal 17.4 g
26	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 油 すりごま いらごま 牛乳 ほうれん草 人参 もやし 納豆 茄子 ねぎ	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳 フルーツグラノーラ	482 kcal 20.8 g	487 kcal 21.1 g
27	木	牛乳 バナナ	ごはん 豆腐の中華煮 中華きゅうり わかめと竹輪のスープ	絹豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 きゅうり 酢 ごま油 セロリ わかめ 竹輪 ねぎ いらごま	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティー しらす キャベツ にんにく	454 kcal 20.1 g	442 kcal 19.9 g
28	金	牛乳 オレンジ	ハヤシライス チーズサラダ バナナ	米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ チーズ キャベツ きゅうり 人参 酢	牛乳 じゃがバター	じゃが芋 バター	517 kcal 19.7 g	533 kcal 19.3 g
29	土	麦茶 おせんべい	ルースーごはん ブロッコリーサラダ 味噌汁	米 豚もも たけのこ ピーマン ごま油 ブロッコリー 人参 コーン 麩 キャベツ	牛乳 ミニバームクーヘン		415 kcal 19 g	500 kcal 23.5 g
31	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん レバー入りポークビーンズ キャベツとインゲンのおかか和え 味噌汁	豚挽 豚レバー 人参 玉葱 じゃが芋 大豆 トマト缶 グリンピース キャベツ 人参 いんげん かつお節 大根 人参 三つ葉	牛乳 シュガーサンド	食パン バター	491 kcal 22.2 g	498 kcal 21.4 g

🌸給食室より

蒸し暑くなり、夏バテが心配な時期です。

暑さで食欲が減退しやすい夏こそ、この時期ならではの食材を美味しく食べて、しっかりと栄養補給をしましょう。

7月7日は七夕です。行事食も楽しみにしててください。

