

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
17	水	牛乳 バナナ	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 片栗粉 油 すりごま ごま ケチャップ ソース 牛乳 チンゲン菜 人参 もやし 納豆 なす ねぎ	麦茶 すいとん	薄力粉 人参 ねぎ かまぼこ	445 kcal 18.4 g	424 kcal 17.7 g
18	木	麦茶 食べる にぼし	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 冬瓜スープ	豚挽 玉葱 バン粉 豆乳 トマト缶 パセリ サワークリーム とうがん しめじ	牛乳 お楽しみおやつ		590 kcal 21.2 g	728 kcal 25.4 g
19	金	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ごまオクラ 味噌汁	手羽元 ねぎ 生姜 オクラ もやし 人参 ごま 玉葱 まいたけ	牛乳 バナナケキ	バナナ ミックス粉 卵 バター 牛乳 油	530 kcal 20.2 g	557 kcal 19.8 g
20	土	麦茶 カルシウム せんべい	チキンライス チーズサラダ 人参スープ	米 鶏もも肉 バター 玉葱 コーン ケチャップ チーズ キャベツ きゅうり 人参 オリーブ油 人参 玉葱	牛乳 ミニバームクーヘン		424 kcal 13.6 g	486 kcal 16.6 g
22	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	レーズンツイスト 鮭のサラダソースがけ ポテトサラダ キャベツスープ	鮭 薄力粉 きゅうり セロリ トマト 玉葱 黄ピーマン じゃが芋 きゅうり 人参 マヨドレ キャベツ 玉葱	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ のり	287 kcal 15.2 g	334 kcal 18.2 g
23	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め 大根炒めサラダ すまし汁	豚もも ピーマン 赤ピーマン もやし 生姜 切り干し大根 しらす ごま油 青のり 豆腐 ねぎ えのき	牛乳 ホットドック	コッペパン ウィンナー キャベツ ケチャップ	522 kcal 23.9 g	528 kcal 24.4 g
24	水	牛乳 オレンジ	ごはん ポークビーンズ ちりめんサラダ セロリスープ	豚挽 人参 玉葱 じゃが芋 大豆 トマト缶 ケチャップ グリンピース しらす キャベツ きゅうり ごま セロリ 卵	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 いら 人参 もやし	483 kcal 21.3 g	501 kcal 21.7 g
25	木	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉の南蛮風 ハムサラダ 味噌汁	鶏もも肉 生姜 片栗粉 油 きゅうり トマト ハム 人参 きゅうり キャベツ 油 えのき まいたけ	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー イチゴジャム クリームチーズ	616 kcal 22.6 g	633 kcal 22.7 g
26	金	麦茶 食べる にぼし	ごはん 豚肉の西京焼き 中華きゅうり すまし汁	豚ロース 西京味噌 きゅうり セロリ ごま油 かまぼこ ねぎ	麦茶 枝豆		327 kcal 17.1 g	400 kcal 20.1 g
27	土	麦茶 マリービスケット	ガーリックライス じゃが芋とレタスのサラダ チンゲン菜スープ	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく じゃが芋 レタス いんげん ベーコン マヨドレ チンゲン菜 玉葱	牛乳 ぱりんこ カルシウムせんべい		338 kcal 9.4 g	388 kcal 10.9 g
29	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	夏野菜カレー キャベツサラダ バナナ	米 鶏もも トマト なす 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 カレールウ にんにく ソース キャベツ ベーコン パセリ レモン	麦茶 にゅうめん	うどん かまぼこ えのき ねぎ めんつゆ	410 kcal 12.4 g	482 kcal 14.4 g
30	火	牛乳 バナナ	黒糖パン タンドリーチキン コールスローサラダ ポテトスープ	鶏もも肉 ヨーグルト 生姜 ケチャップ ソース カレー粉 キャベツ 人参 コーン マヨドレ じゃが芋 玉葱 人参	麦茶 中華おこわ おむすび	米 もち米 ごぼう 人参 グリンピース しらす ソース のり	393 kcal 17.8 g	403 kcal 17.9 g
31	水	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げ田楽 にんじんしりしり 味噌汁	生揚げ ごま油 すりごま こねぎ 人参 ツナ缶 ごま油 なす 玉葱	牛乳 あんぱん		547 kcal 21.4 g	579 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。5日の行事食も楽しみにしててください。

