

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	水	牛乳 オレンジ	スパゲッティ・ミートソース キャベツサラダ バナナ	スパゲッティ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ソース 薄力粉 キャベツ ベーコン パセリ レモン	麦茶 わかめおむすび	米 わかめ のり	431 kcal 16.3 g	424 kcal 15 g
17	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 人参しりしり 蒸しとうもろこし 冬瓜スープ	豚挽 玉葱 パン粉 豆乳 トマト缶 サワークリーム パセリ ケチャップ 人参 ツナ ごま油 酢 冬瓜 しめじ	牛乳 お楽しみおやつ		621 kcal 22.3 g	768 kcal 26.7 g
18	金	牛乳 バナナ	ごはん マーボ茄子 春雨とレタスのソテー 味噌汁	豆腐 豚挽 玉葱 なす ねぎ にんにく 生姜 ごま油 片栗粉 春雨 人参 レタス コーン ごま油 じゃが芋 わかめ	牛乳 ミニミニピザ	ベーコン チーズ 玉葱 ピーマン 餃子の皮 ケチャップ	480 kcal 19.6 g	476 kcal 19.5 g
19	土	麦茶 ぱりんこ	とん井 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	米 豚もも 玉葱 生姜 ブロッコリー 人参 ごま油 酢 ごま 人参 チンゲン菜	牛乳 ミニバームクーヘン		368 kcal 17.1 g	440 kcal 20.8 g
22	火	牛乳 食べる 煮干し	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ひじきと野菜の炒め物 味噌汁	手羽元 ねぎ 生姜 酢 ひじき 人参 キャベツ たけのこ 竹輪 ごま油 もやし 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	479 kcal 21.6 g	505 kcal 21.1 g
23	水	牛乳 バナナ	ごはん カレー風肉じゃが トマトサラダ すまし汁	豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しらたき グリーンピース カレー粉 トマト キャベツ きゅうり チーズ 酢 油 麩 ねぎ	牛乳 バナナケーキ	バナナ ミックス粉 卵 バター 牛乳 油	547 kcal 20 g	558 kcal 19.7 g
24	木	麦茶 蒸しとうもろこし	黒糖パン チキンのトマト煮 粉吹きいも バナナ	鶏もも肉 キャベツ セロリ 玉葱 人参 トマト缶 パセリ ケチャップ じゃが芋 パセリ	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 油揚げ 人参 のり	294 kcal 11.9 g	343 kcal 13.6 g
25	金	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 ごまオクラ 味噌汁	生揚げ 豚もも じゃが芋 人参 しめじ オクラ もやし ごま 玉葱 まいたけ	牛乳 カレー肉まん ウエハース	食パン 豚挽 玉葱 人参 カレー粉 片栗粉	508 kcal 22.5 g	520 kcal 22.3 g
26	土	麦茶 カルシウム せんべい	ガーリックライス ごまキャベツ もやしスープ	米 にんじん 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく キャベツ 人参 すりごま もやし にら	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		290 kcal 8.7 g	291 kcal 9.2 g
28	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 かぼちゃサラダ チンゲン菜スープ	鮭 薄力粉 きゅうり セロリ トマト 玉葱 黄ピーマン 酢 かぼちゃ きゅうり マヨドレ チンゲン菜 玉葱	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす干し にんにく オリーブ油	366 kcal 21.1 g	432 kcal 25.5 g
29	火	牛乳 バナナ	ごはん ちくわの磯辺揚げ 蒸し鶏サラダ 味噌汁	竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 鶏胸肉 キャベツ 人参 マヨドレ なす 油揚げ	麦茶 枝豆		425 kcal 17.3 g	407 kcal 16.2 g
30	水	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏のから揚げ・香味ソース マカロニサラダ 具たくさん味噌汁	鶏もも肉 酢 生姜 片栗粉 油 小葱 マカロニ きゅうり ハム 卵 マヨドレ じゃが芋 人参 ねぎ	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト グラニュー糖 コーンフレーク	525 kcal 20.7 g	546 kcal 20.4 g
31	木	麦茶 食べる 煮干し	夏野菜カレー ハムサラダ バナナ	米 鶏もも肉 トマト なす 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 にんにく カレールウ ソース ハム 人参 きゅうり キャベツ 酢 油	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	427 kcal 14.5 g	519 kcal 17 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。
給食にもきゅうり、トマト、なす、ピーマン、オクラ、南瓜を使用しています！

