

日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)	昼食	おやつ				
1	木	牛乳 小魚	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 オレンジ 麦茶	ヨーグルトケーキ 麦茶	牛乳 小魚 木綿豆腐 豚ひき肉 かまぼこ かつお節 ヨーグルト	精白米 サラダ油 片栗粉 ごま油 じゃがいも ビスケット バター 生クリーム ゼラチン	ねぎ しょうが ブロッコリー 人参 小ねぎ オレンジ レモン	醤油 味噌 みりん 砂糖 鶏がら だし めんつゆ
2	金	牛乳	ごはん 焼肉	ツナトースト	牛乳 小魚 豚ロース肉 わかめ	精白米 コーン サラダ油 食パン	しょうが キャベツ きゅうり 人参	醤油 みりん 味噌 酢
26	月	小魚	キャベツのサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	牛乳	ツナ チーズ		なめこ キウイフルーツ 玉ねぎ	砂糖 だし マヨネーズ
3 ・ 24	土	牛乳 小魚	ごはん ツナ焼き もやしと小松菜のおひたし 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	牛乳 小魚 ツナ 鶏卵 かつお節	精白米 小麦粉 片栗粉 ホットケーキミックス サラダ油 練乳	ねぎ もやし 小松菜 人参 大根 チンゲン菜 グレープフルーツ バナナ	醤油 味噌 めんつゆ だし 砂糖
5 ・ 19	月	牛乳 小魚	ごはん すき焼き かに蒲鉾のサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	※1 シャーベット ウエハース 麦茶	牛乳 小魚 豚ロース肉 焼き豆腐 かに蒲鉾 油揚げ	精白米 白滝 春雨 サラダ油 ごま油 シャーベット ウエハース	白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり なす グレープフルーツ	醤油 みりん めんつゆ 砂糖 酢 だし 味噌
6 ・ 20	火	牛乳 小魚	ごはん カシキの竜田揚げ ピーマンの味噌炒め 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 小魚 カシキ 油揚げ きな粉	精白米 片栗粉 サラダ油 マカロニ	しょうが ピーマン 人参 もやし かぶ 小松菜 キウイフルーツ	醤油 みりん 味噌 砂糖 だし
7 ・ 21	水	牛乳 小魚	バターロールパン なすのミートグラタン 切干大根のだし和え スープ ぶどう 牛乳	二色おにぎり 麦茶	牛乳 小魚 チーズ 牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ 海苔 鮭 わかめ	バターロール サラダ油 精白米	なす 人参 玉ねぎ トマト セロリ マッシュルーム パセリ しょうが 切干大根 きゅうり 白菜 いんげん ぶどう	ケチャップ 塩 ソース 醤油 砂糖 めんつゆ フイオン 鶏がら
8 ・ 22	木	牛乳 小魚	ごはん ローストチキン 納豆サラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	ミニそうめん 麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 納豆 わかめ	精白米 そうめん	玉ねぎ しょうが もやし キャベツ 人参 ニラ ねぎ オレンジ しいたけ ほうれん草	醤油 みりん マヨネーズ 味噌 だし めんつゆ
9 ・ 23	金	牛乳 小魚	※2 冷やし中華 しゅうまい バナナ 麦茶	おいなりさん 麦茶	牛乳 小魚 鶏卵 ハム 豚ひき肉 脱脂粉乳 油揚げ	中華めん ごま油 シュウマイの皮 片栗粉 精白米	きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ バナナ	醤油 砂糖 酢 塩 だし みりん
10 ・ 31	土	牛乳 小魚	ビビンバ丼 ツナサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳 小魚 豚ひき肉 ツナ わかめ	精白米 サラダ油 ごま ごま油 コーン 食パン いちごジャム	ほうれん草 もやし 人参 しょうが きゅうり キャベツ キウイフルーツ	醤油 砂糖 酢 みりん 塩 めんつゆ 味噌 だし
13 ・ 27	火	牛乳 小魚	食パン 鶏肉のトマトソース煮 小松菜のおかか和え スープ オレンジ 牛乳	細巻き寿司 (0・1歳児：おにぎり) 麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 かつお節 鮭 海苔	食パン バター 精白米	トマト 玉ねぎ 人参 枝豆 小松菜 もやし オクラ えのき オレンジ きゅうり	ケチャップ 砂糖 フイオン 鶏がら めんつゆ 酢 塩
14 ・ 28	水	牛乳 小魚	冷やしきつねうどん ウインナー ブロッコリー添え バナナ 麦茶	たまごパン 牛乳	牛乳 小魚 かに蒲鉾 油揚げ わかめ ウインナー	うどん たまごパン	ほうれん草 人参 ブロッコリー バナナ	醤油 だし 塩 みりん 砂糖 ケチャップ マヨネーズ
15 ・ 29	木	牛乳 小魚	ごはん 煮魚(カレイ) ひじきサラダ 味噌汁 すいか 麦茶	ホットケーキ 牛乳	牛乳 小魚 カレイ ひじき 鶏卵	精白米 コーン ホットケーキミックス バター ケーキシロップ	しょうが きゅうり 人参 とうがん 水菜 すいか	みりん 砂糖 醤油 マヨネーズ めんつゆ 味噌 だし
16	金	牛乳 小魚	夏野菜カレーライス バンバンジーサラダ スープ グレープフルーツ 麦茶	バナナヨーグルト 麦茶	牛乳 小魚 豚モモ肉 鶏ささみ肉 木綿豆腐 ヨーグルト	精白米 じゃがいも サラダ油 ごま ごま油 いちごジャム	玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす ピーマン きゅうり もやし ほうれん草 グレープフルーツ バナナ	カレールウ 醤油 味噌 酢 砂糖 フイオン 鶏がら
17	土	牛乳 小魚	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ビスコ 牛乳	牛乳 小魚 木綿豆腐 豚ひき肉 かまぼこ かつお節	精白米 サラダ油 片栗粉 ごま油 じゃがいも ビスコ	ねぎ しょうが ブロッコリー 人参 小ねぎ キウイフルーツ	醤油 味噌 みりん 砂糖 鶏がら だし めんつゆ
♡ 30	金	牛乳 小魚	夏野菜カレーライス バンバンジーサラダ スープ グレープフルーツ 麦茶	焼きそば たこ焼き 唐揚げ チョコバナナ アイスキャンディー 麦茶	牛乳 小魚 豚モモ肉 鶏ささみ肉 木綿豆腐 鶏モモ肉 青海苔	精白米 じゃがいも サラダ油 ごま ごま油 中華めん 片栗粉 アイスキャンディー たこ焼き チョコレート	玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす ピーマン きゅうり もやし ほうれん草 キウイフルーツ キャベツ しょうが バナナ	カレールウ 醤油 味噌 酢 砂糖 フイオン 鶏がら ソース

○材料の入荷状況により内容を変更することがあります。予めご了承ください。
♡30日は夏まつりです。
※1 5・19日 シャーベット→ヨーグルト(0・1歳児)です。
※2 9・23日 冷やし中華→冷やしうどん(乳児クラス)です。

<夏を乗り切りましょう！>

毎日暑いですね。脱水状態になることも熱中症の原因の一つと言われています。こまめな水分補給と、汗をたくさんかいた時にはスポーツドリンクなどでミネラル分も補給して備えましょう。
人間の身体は糖質を主なエネルギー源としています。その補給過程で欠かせない栄養素がビタミンB1であり、不足すると身体がうまくエネルギーを使えなくなってしまう。この時期は発汗によってビタミンB1が失われるために不足しがちです。ビタミンB1を多く含む食品<豚肉・大豆(納豆)・全粒穀物・たらこ・うなぎなど>を意識的に摂って、この夏を乗り切りましょう。

<今月の平均栄養量>

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	474kcal	19.1g	14.7g
3～5歳児	582kcal	22.6g	16.8g