

日	曜日	給食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	おやつ 午後
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	ごはん、春雨スープ 豚肉となすのみそ炒め、たたききゅうり メロン	米、春雨、三温糖、ごま油 /うどん乾麺、天かす、三 温糖	わかめ、豚肉、みそ/鶏肉、	しいたけ、なす、人参、ピーマン、玉ね ぎ、きゅうり、メロン/ほうれん草、長ネ ギ	483.0(366.6) 17.9(13.9) 11.5(9.1) 4.1(3.3)	冷やしただめきうどん 麦茶
2	木	ごはん、白菜としめじの味噌汁 かじきのオニオン焼き キャベツとアスパラガスのごま和え りんごコンポート	米、ごま、三温糖/フラン スパン、グラニュー糖	みそ、かじき/牛乳	白菜、しめじ、玉ねぎ、キャベツ、アスパ ラガス、人参、りんご缶	437.8(338.5) 17.8(13.9) 8.1(7.0) 1.7(1.4)	ラスク 牛乳
3	金	冷やし中華、かぼちゃの甘煮 フルーツポンチ (O12歳児：メロン)	冷凍中華麺、ごま油、三温 糖/米、三温糖	鶏肉/鶏肉	きゅうり、人参、かぼちゃ、フルーツミッ クス缶、レモン汁、メロン/人参、しいた け、ごぼう、こんにゃく	455.4(330.7) 17.2(13.9) 4.7(3.7) 2.3(1.8)	五目ごはん 麦茶
4	土	ごはん、しいたけのすまし汁 鶏の磯辺焼き、きゅうりの塩昆布和え メロン	米、三温糖/米	鶏肉、のり、塩こんぶ/わか めごはんの素	しいたけ、長ネギ、しょうが、きゅうり、 人参、メロン	481.1(357.9) 19.1(14.7) 10.3(8.2) 1.7(1.3)	わかめおむすび 麦茶
5	日						
6	月	ごはん、白菜とコーンのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き、ツナサラダ メロン	米、三温糖、オリーブ油/ 米、三温糖	鶏肉、ツナフレーク/みそ	白菜、コーン、玉ねぎ、りんご、トマト ピューレ、キャベツ、きゅうり、人参、メ ロン	461.7(329.6) 19.8(12.0) 6.2(4.0) 2.3(1.8)	五平もち 麦茶
7	火	七夕ごはん、天の川すまし汁 鶏の照り焼き、ひじきの煮物 すいか	米、三温糖、そうめん、ご ま油/さつまいも、三温 糖、小麦粉、白玉粉	鶏肉、ひじき、ちくわ	人参、しいたけ、コーン、絹さや、オク ラ、しょうが、いんげん、すいか	553.0(418.4) 15.1(11.7) 7.6(6.1) 2.8(2.0)	鬼まんじゅう 麦茶
8	水	パリパリ春巻き丼、中華風コーンスープ ブロッコリーと人参のおかか和え メロン	米、春雨、ごま油、三温 糖、片栗粉、ワンタンの皮 /ゆであうどん	豚肉/豚肉	人参、しいたけ、にら、クリームコーン、 コーン、ブロッコリー、キャベツ、メロン /キャベツ、人参、玉ねぎ	419.9(323.3) 14.0(10.7) 7.9(6.1) 3.1(2.4)	焼きうどん 麦茶
9	木	ごはん、なめこと玉ねぎのみそ汁 かじきの竜田揚げ、筑前煮 すいか	米、三温糖、片栗粉/パン 生地、カレー粉、小麦 粉、三温糖、オリーブ油、 パン粉	みそ、かじき、鶏肉/豚肉、 牛乳	なめこ、玉ねぎ、しょうが、ごぼう、れん ごん、人参、こんにゃく、たけのこ、すい か/人参、玉ねぎ	533.7(409.7) 23.8(19.8) 16.0(13.0) 2.4(1.6)	焼きカレーパン 牛乳
10	金	ミートソースパグティ キャベツとコーンのスープ、さっぱりピクルス 冷凍もち (O12歳児：メロン)	スパゲティ、小麦粉、三温 糖/米	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマ ン、トマト缶、トマトピューレ、キャベ ツ、コーン、きゅうり、大根、冷凍もち、 メロン/菜飯ごはんの素	504.3(383.6) 19.2(15.3) 8.4(6.7) 2.0(1.5)	花畑ごはん 麦茶
11	土	ごはん、大根とわかめの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き、野菜ソテー すいか	米、ごま油/食パン	わかめ、みそ、鶏肉	大根、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、 人参、すいか/りんごジャム	503.2(394.8) 18.5(15.7) 11.1(9.8) 2.3(1.8)	りんごジャムトースト 麦茶
12	日						
13	月	丸パン、オニオンスープ タンドリーチキン、ツナコーンサラダ 冷凍パイ (O12歳児：メロン)	丸パン、オリーブ油、三温 糖/小麦粉、じゃがいも、 天かす、三温糖	鶏肉、ツナフレーク/豚肉	玉ねぎ、人参、カレー粉、キャベツ、コー ン、きゅうり、冷凍パイ、メロン/キャ ベツ	420.1(309.0) 21.8(16.4) 11.6(9.0) 2.9(2.3)	お好み焼き 麦茶
14	火	ぶっかけ冷やしうどん、ちくわのカレー風味揚げ ヨーグルト (O12歳児：みかんヨーグルト)	うどん乾麺、三温糖、小麦 粉/米、三温糖	豚肉、わかめ、ちくわ、ヨー グルト/鶏肉	きゅうり、人参、カレー粉、みかん缶/人 参、しいたけ、ごぼう	461.7(350.9) 18.5(12.6) 9.6(7.8) 4.3(3.2)	鶏ごぼうごはん 麦茶
15	水	わかめごはん、かぶのスープ たらのかき揚げあんかけ モロッコいんげんのごまみそサラダ みかんゼリー 8月誕生会	米、片栗粉、三温糖、じゃ がいも、ごま/かぼちゃあ んぱん	たら、わかめごはんの素、み そ、ゼラチン	かぶ、いんげん、しいたけ、玉ねぎ、人 参、ピーマン、モロッコインゲン、黄パ プリカ、みかんジュース、みかん缶	466.3(369.5) 18.7(14.9) 6.5(4.9) 2.4(1.9)	かぼちゃあんぱん 麦茶

あつさに まけない からだを つくろう!!

毎日暑い日が続いていますが、暑さの本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防することは大切ですが、**毎日の食事でも予防ができます!** 1日3食、いろいろな食べ物をたくさん食べ、体力をつけて、暑さに負けないからだづくりをしていきましょう。

お肉や大豆製品を食べよう!

ビタミンB群は、糖質や脂質をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素で、不足するとだるさや疲れがたまってしまう。特に、**お肉や大豆製品に含まれるビタミンB1**は、「疲労回復のビタミン」と呼ばれていて、疲労回復に欠かせないビタミンです。さらに玉ねぎなどに含まれる「アリシン」という成分が、ビタミンB1の吸収力を高めます! ☆おすすめメニュー：豚の生姜焼き

野菜や果物で免疫力UP

免疫力を高めてくれたり、ストレスに強い体作りに必要な**ビタミンC**は、果物やお野菜に豊富に含まれています。夏場に積極的に摂りましょう。梅干しやレモンなどに含まれるクエン酸を摂ることも、疲労回復に効果的です!

冷たい食べ物・飲み物の摂りすぎに注意!

ジュースやアイス、かき氷などの冷たい物をとり過ぎると、胃腸の働きが低下し体調を崩してしまうので注意が必要です。水分は、1度にたくさん飲むのではなく、30分から1時間おきにコップ1杯程度、飲むようにしましょう。

いろいろな なつやささい

なつが しゅんの やさいをしっているかな? ピーマンや かぼちゃ ゴーヤ オクラ とうがん、など いろいろな しゅんいのやささいがあるよ!

きゅうしょくにも たくさん でてくるから さがして みてね!!

～今月のくだもの～
すいか、メロンが出ます。



※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	おやつ 午後
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
16	木	ごはん、とうがんスープ 鮭のパン粉焼き、ゴーヤチャンプルー すいか	米、片栗粉、パン粉、オリーブ油、ごま油/スパゲティ、三温糖	鶏肉、鮭、豚肉、かつお節/鶏肉	とうがん、人参、パセリ粉、ゴーヤ、玉ねぎ、キャベツ、すいか/玉ねぎ、人参、ピーマン	501.6(380.4) 24.4(19.1) 14.2(11.2) 1.7(1.4)	ナポリタン 麦茶
17	金	夏野菜カレーライス 牛乳 (O12歳児：チンゲン菜としめじのスープ) クルトンサラダ、メロン 終了の日	米、じゃがいも、カレールウ、小麦粉、クルトン、オリーブ油、三温糖/小麦粉、三温糖、ごま油	豚肉、牛乳/豚肉	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、なす、チンゲン菜、しめじ、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、メロン/コーン、人参	558.3(388.6) 17.6(11.2) 19.8(12.2) 2.8(2.7)	チヂミ 麦茶
18	土	ごはん、手まり麩のお味噌汁 鶏の唐揚げ、ほうれん草のごま和え メロン	米、手まり麩、片栗粉、ごま、三温糖/米	鶏肉、みそ、わかめ	長ネギ、しょうが、ほうれん草、キャベツ、人参、メロン/菜飯ごはんの素	535.4(404.2) 16.4(12.7) 11.1(8.6) 1.2(0.9)	青菜おむすび 麦茶
19	日						
20	月						
21	火	三色丼、玉ねぎとわかめの味噌汁 キャベツのゆかりあえ ヨーグルト (O12歳児：みかんヨーグルト)	米、三温糖、片栗粉、オリーブ油/焼きそば麺	鶏肉、豚肉、わかめ、みそ、ヨーグルト/豚肉、青のり	しょうが、コーン、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ゆかり、みかん缶/キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	517.1(402.7) 23.5(17.0) 12.4(10.3) 2.6(1.9)	焼きそば 麦茶
22	水	ごはん、ほうれん草としめじのスープ 鶏肉のサルサソースがけ、ちりじゃこサラダ メロン	米、三温糖、オリーブ油/小麦粉、三温糖、サラダ油、ごま	鶏肉、ちりめんじゃこ/牛乳	ほうれん草、しめじ、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、カレー粉、キャベツ、きゅうり、人参、みかん缶、メロン	544.7(410.1) 17.9(13.6) 19.0(14.7) 1.7(1.3)	ごまちんすこう 牛乳
23	木	ごはん、玉麩のすまし汁 さわらの西京焼き、切干大根の煮物 すいか	米、玉麩、三温糖/じゃがいも、片栗粉	さわら、みそ、ちくわ/ツナフレーク	えのきだけ、長ネギ、切干大根、人参、しいたけ、いんげん、すいか	390.1(292.1) 18.0(14.0) 6.5(5.1) 1.8(1.4)	ツナ入りじゃがもち 麦茶
24	金	ごはん、キャベツとしいたけの味噌汁 豚肉のしょうが焼き、青のり粉ふき芋 メロン	米、三温糖、片栗粉、じゃがいも/パン生地、三温糖	豚肉、みそ、青のり/豚肉、鶏肉、牛乳	キャベツ、しいたけ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、メロン/玉ねぎ、人参	548.1(410.7) 22.8(17.5) 16.6(12.8) 2.0(1.6)	ミートビザパン 牛乳
25	土	ごはん、白菜とえのきのすまし汁 豚肉とじゃがいもの醤油炒め キャロットサラダ、すいか	米、じゃがいも、三温糖、オリーブ油/食パン	豚肉	白菜、えのきだけ、玉ねぎ、人参、いんげん、きゅうり、すいか/いちごジャム	543.0(413.6) 19.5(15.1) 13.8(11.0) 1.8(1.4)	いちごジャムトースト 麦茶
26	日						
27	月	ごはん、大根とわかめの味噌汁 鶏肉の和風玉ねぎソース焼き キャベツの海苔和え、りんごコンポート	米、三温糖/パン生地、グラニュー糖	鶏肉、わかめ、みそ、のり/牛乳	大根、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、りんご缶	518.7(385.3) 20.2(15.3) 12.1(9.2) 2.5(2.0)	シュガーパン 牛乳
28	火	ごはん、なすとえのきの味噌汁 豚肉のすき焼き風煮、さつま芋の甘煮 すいか	米、車麩、三温糖、さつまいも/米、ごま油	豚肉、みそ/焼き豚	えのきだけ、なす、玉ねぎ、白菜、しいたけ、長ネギ、しらたき、すいか/たけのこ、玉ねぎ、人参、ピーマン	693.1(494.4) 25.7(18.1) 11.8(7.7) 2.0(1.4)	チャーハン 麦茶
29	水	ごはん、白菜としいたけのすまし汁 鮭のゴマみそ焼き、小松菜のごま和え メロン	米、三温糖、ごま/米、ごま	鮭、みそ、ツナフレーク、ひじき/ちりめんじゃこ	白菜、しいたけ、小松菜、人参、メロン/小松菜	437.4(307.6) 23.0(13.9) 6.1(4.1) 1.6(1.2)	じゃこおやき 麦茶
30	木	ジャージャー麺、ブロッコリーサラダ 冷凍もち (O12歳児：メロン)	冷凍中華麺、ごま油、三温糖、片栗粉、オリーブ油/パン生地、三温糖	豚肉、鶏肉、甜麺醬、みそ、ツナフレーク/鶏肉、のり、牛乳	玉ねぎ、たけのこ、人参、しいたけ、しょうが、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、冷凍もち、メロン/玉ねぎ、しょうが	537.9(395.4) 26.5(20.6) 20.4(15.9) 2.0(1.6)	照焼きチキンパン 牛乳
31	金	丸パン、ミネストローネ ささみのパン粉焼き、フレンチポテトサラダ すいか	丸パン、マカロニ、三温糖、パン粉、オリーブ油、じゃがいも/米、三温糖	鶏肉/鶏肉、ひじき	トマト缶、玉ねぎ、人参、パセリ粉、人参、きゅうり、すいか/人参、しいたけ	456.4(361.2) 21.6(17.2) 13.2(10.6) 1.9(1.5)	ひじきごはん 麦茶



9がつのきゅうしょくこんだてひょう



1	火	ミートソーススパゲティ チンゲン菜としいたけのスープ ツナコーンサラダ フルーツポンチ (O12歳児：メロン)	スパゲティ、小麦粉、三温糖、オリーブ油/パン生地、グラニュー糖	豚肉、鶏肉、ツナフレーク/牛乳	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、トマト缶、トマトピューレ、チンゲン菜、しいたけ、キャベツ、きゅうり、コーン、フルーツミックス缶、レモン汁、メロン	588.8(425.1) 25.7(20.1) 16.2(12.5) 2.7(2.0)	シュガーパン 牛乳
2	水	ごはん、オニオンスープ 鶏の唐揚げ、たたききゅうり ヨーグルト (O12歳児：みかんヨーグルト)	米、片栗粉、三温糖、ごま油/米、三温糖	鶏肉、ヨーグルト/鶏肉	玉ねぎ、人参、しょうが、きゅうり、みかん缶/人参、しいたけ、ごぼう、こんにゃく	487.2(363.9) 17.1(11.7) 11.1(8.9) 1.9(1.4)	五目ごはん 麦茶

<給食室からのご連絡>

再度のお知らせになりますが、345歳児は給食で「冷凍もち・冷凍パン」を提供します。桃やパイナップルを食べたことがない場合には、缶詰等で構いませんので、ご家庭でお試ください。アレルギーが疑われる場合やご心配なことがありましたら、担任または栄養士までお声がけください。