

献立表

日/月	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 16 月	ご飯 ヨーグルト 豆腐バーグ ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁(なす)	米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節	ブロッコリー、えだまめ、なす、たまねぎ、にんじん、まいたけ、葉ねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 塩ゆで枝豆	エネルギー 495 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
03 17 火	あんかけ焼そば きゅうりの華風サラダ 中華風コーンスープ すいか	焼きそばめん、米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、かつお節(削り節)	すいか、クリームコーン缶、ほうさい、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ピーマン、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢、中華だし、素、食塩、こしょう	午前牛乳 ビスケット 牛乳 梅おかかおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 3.3 g
04 18 水	ご飯 果物(メロン) 魚の香味焼き ひじきと人参のサラダ みそ汁(小松菜・豆腐)	米、マカロニ、砂糖、オリーブ油	牛乳、かじき、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、粉チーズ	メロン、にんじん、きゅうり、ごまつな、ねぎ、ひじき、にんにく	煮干だし汁、酒、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 リッツ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.1 g
05 19 木	パン・食パン ヨーグルト チキンのチーズ焼き コールスローサラダ 大豆トマトスープ	食パン、油、オリーブ油、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、だいたず水煮缶詰、とろけるチーズ、ベーコン(卵・乳不使用)	ホールマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、パイン缶、クワイフルーツ、ホールコーン缶、バナナ、にんじん	ケチャップ、りんご酢、食塩、コンソメ	午前牛乳 星たべよ 牛乳 フルーツカクテル	エネルギー 557 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g
06 金	お星様ピラフ カレイのムニエル(カレイ風味) トマトとオクラのサラダ 天の川風スープ	米、ツイストドックパン、干しとうめん、油、小麦粉、なたね油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、かじき、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、バター	パイナップル、ミニトマト、たまねぎ、オクラ、にんじん、えのきたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、穀物酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、こしょう	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 星型揚げパン	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 3.1 g
07 21 土	冷やしサラダうどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、さけ(塩)、ハム(卵・乳不使用)、白ごま	きゅうり、みかん缶、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 2.0 g
09 23 月	チキンカレー キャベツとコーンのサラダ みそ汁(大根・あげ) グレープフルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、マヨネーズ、はちみつ	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、スキムミルク	どうもろこし、グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ホールコーン缶、りんご、トマトピューレ、カットわかめ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、チャツネ、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、鳥がらだし、カレー粉、白こ	午前牛乳 ビスケット 牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー 607 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g
10 24 火	冷やし中華 かぼちゃのチーズ焼き バナナ	ゆで中華めん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、ハム、とろけるチーズ、かつお粉	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、食塩	午前牛乳 リッツ 牛乳 茶飯おにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.9 g
11 25 水	ひじき御飯 すいか さわらのごま照り焼き 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁(かんぴょう)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、白ごま、油揚げ	すいか、ほうれん草、ほうさい、かんぴょう(乾)、にんじん、葉ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酒、みりん	午前牛乳 ビスケット 牛乳 カップケーキ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.7 g
12 26 木	ドックパン オレンジ チリコーンカン 人参ときゅうりのマリネ 野菜スープ(キャベツ)	ドックパン、米、油、砂糖、なたね油	牛乳、だいたず水煮缶詰、豚ひき肉、ベーコン(卵・乳不使用)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマトジュース缶、カットマト缶詰、ピーマン、パセリ、にんにく	穀物酢、ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう、パプリカ粉、チリパウダー	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 カレーピラフ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 3.0 g
13 27 金	ハリハリ御飯 果物(バナナ) かじきの唐揚げ キャベツの酢の物 みそ汁(さつま芋・長ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	オレンジ濃縮果汁、バナナ、キャベツ、みかん缶、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、かんてん、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、穀物酢、酒、食塩	午前牛乳 星たべよ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.0 g
14 28 土	わかめうどん さつま芋のサラダ ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、食パン、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、ハム、かつお節、しらす干し、いわし(煮干し)、粉	きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.9 g
20 31 火	ご飯 パイナップル 肉豆腐 かぼちゃのごまあえ すまし汁(焼き麩)	米、食パン、マヨネーズ、焼き麩、なたね油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身二度挽き、白ごま	パイナップル、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ホールコーン缶、ブロッコリー	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 コーンマヨネーズトースト	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.6 g

夏本番です。水分補給をこまめにし、熱中症に気をつけましょう。
プールやレジャーなどこどもの関心をひくイベントがたくさんある季節です。
夜更かししないように体調管理に気をつけてください。

夏バテ予防のポイント

- ・早寝早起きで毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう。
- ・朝ご飯を食べましょう。
- ・タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分に取らしましょう。