

| 日 ／ 曜 | 献立名 | | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 9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 | 3時おやつ | |
| 01 22 月 | ご飯 豚肉のしょうが焼き さつま芋のポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・茄子) | 果物(オレンジ) | 米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、エッグケアマヨネーズ | 牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豆乳、米みそ(淡色辛みそ) | オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、ほうれんそう、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 午前牛乳 こめせんべい 牛乳 ほうれん草のパウンドケーキ | エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 200 mg |
| 02 火 | キャロットパン 鮭のタルタルソースかけ ブロッコリーサラダ オニオンスープ | 果物(りんご) | キャロットパン、ポップコーン、なたね油、黒みつ、エッグケアマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、さけ、卵、ハム(卵・乳不使用)、きな粉 | りんご、たまねぎ、ブロッコリー、ホールコーン缶、にんじん | かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、パセリ粉、コンソメ、食塩 | 午前牛乳 ソースせん 牛乳 ポップコーン(黒みつきなこ) | エネルギー 461 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 203 mg |
| 03 17 水 | しょうゆラーメン 豚バラ冬瓜 果物(バナナ) | | ゆで中華めん、米、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚肉もも(皮なし)、なると、かつお節 | バナナ、とうがん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、まいたけ、しいたけ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用) | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし | 午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 鶏肉ときのこの炊き込みおにぎり | エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 195 mg |
| 04 18 木 | ご飯 肉じゃが トマト 味噌汁(ほうれん草・豆腐) | グレープフルーツ | 米、じゃがいも、春巻きの皮、しらたき、油、砂糖、なたね油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、クリームチーズ | トマト、グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、りんごジャム、さやえんどう | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん | 午前牛乳 ばりばりパンブキン 牛乳 りんごチーズ春巻き | エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 188 mg |
| 05 19 金 | まぜまぜオムライス きゅうりとツナの塩こんぶ和え レタススープ ヨーグルト | | 米、米粉ホットケーキミックス、油、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、若鶏肉もも(皮なし)、ツナ油漬缶、ハム(卵・乳不使用)、バター、すりごま | レタス、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉 | 午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 ごま蒸しパン | エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 298 mg |
| 06 20 土 | カレーうどん 大根と鶏肉煮 ヨーグルト | | ゆでうどん、米、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、若鶏肉もも(皮なし)、油揚げ | だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉 | 午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 わかめおにぎり | エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 281 mg |
| 08 29 月 | ご飯 たらの西京焼き 卵の花の炒り煮 すまし汁(庄内麩・ねぎ) | 果物(梨) | 米、小麦粉、砂糖、油、焼ふ、粉糖 | 牛乳、たら、おから、卵、油揚げ、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、クリームチーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ) | なし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ | かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩 | 午前牛乳 こめせんべい 牛乳 チーズケーキ | エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 224 mg |
| 09 30 火 | ご飯 鶏肉のきのこあんかけ れんこんとひじきのサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) | 果物(パイナップル) | 米、コッペパン、油、グラニュー糖、片栗粉、なたね油、砂糖 | 牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | パイナップル、れんこん、こまつな、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、なめこ、ひじき | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩 | 午前牛乳 ソースせん 牛乳 揚げパン(シュガー) | エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 225 mg |
| 10 24 水 | ミートソースパスタ 白菜とコーンのサラダ 豆乳みそスープ 果物(バナナ) | | スパゲティ、米、米粉、エッグケアマヨネーズ、砂糖、オリーブ油 | 牛乳、豚ひき肉、豆乳、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、かつお節 | バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、とうがん、カットマト缶詰、万能ねぎ、ホールコーン缶、にんにく、こんぶ(だし用) | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、コンソメ、パセリ粉、食塩 | 午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 焼きおにぎり | エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 221 mg |
| 11 25 木 | ご飯 さばの塩焼き 花野菜のおかか和え とん汁 | 果物(柿) | 米、さといも、砂糖、コーンスターチ、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、さば、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ、かつお粉 | かき、ブロッコリー、カリフラワー、もも缶(黄桃)、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | 午前牛乳 ばりばりパンブキン 牛乳 桃ソースのヨーグルト | エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 232 mg |
| 12 26 金 | チキンカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ) | | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油 | 牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、バター | みかん天然果汁、たまねぎ、にんじん、パイナップル、だいこん、キャベツ、きゅうり、生わかめ、りんごジャム、トマトピューレ、にんにく、しょうが | かつお・昆布だし汁、穀物酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー | 午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 みかんゼリー | エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 14.6 g カルシウム 218 mg |
| 13 27 土 | ちゃんぽん麺 かぼちゃの煮物 ヨーグルト | | ゆで中華めん、米、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、鶏ひき肉 | かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、たけのこ(ゆで) | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、オイスターソース | 午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 そぼろゆかりおにぎり | エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.6 g カルシウム 280 mg |
| 16 火 | キャロットパン 鮭のタルタルソースかけ ブロッコリーサラダ とまとすーぷ | 果物(りんご) | キャロットパン、じゃがいも、ポップコーン、なたね油、黒みつ、エッグケアマヨネーズ、砂糖、片栗粉 | 牛乳、さけ、卵、きな粉 | りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、トマト、にんじん | かつお・昆布だし汁、穀物酢、コンソメ、食塩、パセリ粉 | 午前牛乳 ソースせん 牛乳 ポップコーン(黒みつきなこ) | エネルギー 452 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 202 mg |

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
16日絵本給食「スープになりました」から、とまとすーぷを提供します。



冷たい食べ物が多かったり、たのしいイベントごとでたくさん遊んだ夏の終わりは体や胃腸が疲れています。
「茹でる、煮る、蒸す」といった加熱調理は胃腸に負担をかけにくいので、胃腸を整えるのにおすすめの調理法です。
「キャベツ、白菜、かぶ、白身魚、鮭、ささみ、豆腐」など消化に良い食材と合わせて、まだまだ続く暑さを乗り越えましょう。