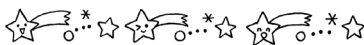


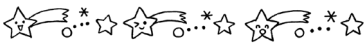
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 木	●なかよし給食● ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め きつねうどん スイカ	精白米 砂糖 うどん さといも てんさい糖	普通牛乳 うす揚げ 若鶏もも肉 淡色辛みそ	キャベツ にんじん なす 青ピーマン たまねぎ すいか	牛乳 ★里芋の煮転がし	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 20.4g 炭水化物 78.2g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.9g
	02 金	●なかよし給食● ごはん 鯖の塩焼き ほうれんそうとキャベツののり酢和え 豆腐とねぎのすまし汁 バナナ	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 煮干し さば 水煮ツナ缶詰 絹ごし豆腐	キャベツ ほうれんそう 焼きのり 長ねぎ にんじん バナナ	牛乳 煮干し ぼたぼた焼き
05 月	ごはん チキンチーズフライ 切干大根ゴマネーズサラダ コンソメスープ バナナ	精白米 調合油 マヨネーズ いりごま	普通牛乳 ロースハム 鶏もも肉	切干しだいこん キャベツ きゅうり にんじん スッキーニ 玉ねぎ バナナ	牛乳 動物ビスケット	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 20.0g 炭水化物 74.3g 食物繊維 3.3g 食塩相当量 1.0g
	06 火	★七夕・お誕生日会メニュー★ ●なかよし給食● コーン入りごはん 星形コロック ほうれん草ベーコン炒め そうめん そうめん 七夕ゼリー	精白米 調合油 そうめん じゃがいも	普通牛乳 ベーコン 蒸しかまぼこ	スイートコーン ほうれんそう にんじん オクラ	牛乳 フライドポテト
07 水	食パン ポークチャップ 具沢山コーンスープ みかんゼリー スライスチーズ	食パン じゃがいも 精白米 いりごま 砂糖	普通牛乳 しらす干し 豚小間肉 スライスチーズ しらす干し	たまねぎ にんじん トマトケチャップ スイートコーン ブロッコリー	牛乳 ★しらすおにぎり	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 28.5g 脂 質 18.4g 炭水化物 85.4g 食物繊維 5.9g 食塩相当量 2.4g
	08 木	ごはん 海苔ふりかけ さけの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁 煮干し	精白米 ホットケーキミックス 片栗粉 てんさい糖	普通牛乳 鶏卵 さけ 淡色辛みそ 煮干し	にんじん 青ピーマン たまねぎ かぼちゃ オレンジ	牛乳 ★オレンジ蒸しパン
09 金	ごはん 鶏の味噌ヨーグルト焼き コールスロー 大根と油揚げのすまし汁 オレンジ	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 ロースハム 鶏もも肉 淡色辛みそ プレーンヨーグルト うす揚げ	キャベツ にんじん スイートコーン だいこん オレンジ	牛乳 黒ごまビスケット	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 22.5g 脂 質 19.6g 炭水化物 71.3g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.9g
	12 月	★お祭りメニュー★ 焼きそば たこ焼き ポークウインナー とうもろこし 枝豆 チンゲン菜とハムのスープ	中華めん 調合油 小豆 小麦粉	普通牛乳 ウインナー 豚小間肉 鶏卵 たこ ローハム	キャベツ もやし たまねぎ にんじん あおのり コーン 枝豆 チンゲン菜	牛乳 ★フルーツみつ豆
13 火	ごはん かぼちゃひき肉サンドフライ ほうれん草とえのきのおひたし わかめスープ カップヨーグルト	精白米 調合油 クロワッサン	普通牛乳 豚ミンチ 花かつお カットわかめ カップヨーグルト	ほうれんそう えのき 長ねぎ かぼちゃ	牛乳 クロワッサン	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 20.9g 炭水化物 81.2g 食物繊維 3.6g 食塩相当量 1.1g
	14 水	ごはん 鱈ときのこのマヨネーズ焼き フライドポテト 白いんげん豆のスープ ミニトマト	精白米 マヨネーズ じゃがいも 調合油	普通牛乳 インゲン豆 たら	しめじ えのき キャベツ たまねぎ にんじん ミニトマト	牛乳 まがりせんべい おやつ昆布
15 木	ごはん 夏野菜カレー もやしと人参のごまサラダ パイン缶	精白米 調合油 ごま	普通牛乳 豚ミンチ	たまねぎ なす にんじん 青ピーマン かぼちゃ スイートコーン	牛乳 リッツ	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 20.7g 脂 質 22.2g 炭水化物 91.3g 食物繊維 4.8g 食塩相当量 2.0g
	16 金	●なかよし給食● 夏野菜マーボー丼 春雨スープ デラウエア	精白米 砂糖 片栗粉 はるさめ 薄力粉	普通牛乳 ロースハム 木綿豆腐 豚ミンチ 赤色辛みそ	トマト たまねぎ にんじん スッキーニ なす デラウエア	牛乳 ★お好み焼き

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 ／ 月	🍷なかよし給食🍷 焼き鯖寿司風ちらし がんもどきの含め煮 ズッキーニのみそ汁 スイカ	精白米 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ さば がんもどき	きゅうり 梅びしお にんじん ズッキーニ たまねぎ すいか	牛乳 ★ココアプリン	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.5 g 炭水化物 66.7 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 2.2 g
20 ／ 火	ごはん 肉団子の甘酢煮 ポテトサラダ 野菜スープ ーロゼリー	エイセイポーロ 精白米 じゃがいも マヨネーズ	普通牛乳 豚ミンチ ロースハム	きゅうり にんじん スイートコーン しめじ キャベツ	牛乳 源氏パイ	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.7 g 炭水化物 97.8 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 1.3 g
21 ／ 水	🍷なかよし給食🍷 ごはん 豚のしょうが炒め サツマイモのみそ汁 バナナ	精白米 砂糖 調合油 さつまいも マカロニ	普通牛乳 きなこ 豚小間肉 淡色辛みそ きな粉	たまねぎ にんじん キャベツ えのき 青ねぎ バナナ	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 79.6 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.3 g
26 ／ 月	ごはん 合挽ハンバーグ 中華風春雨サラダ 野菜たっぷりスープ ベビーチーズ	精白米 砂糖 はるさめ いりごま ごま油	普通牛乳 ベビーチーズ ロースハム 豚ミンチ 牛ミンチ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	牛乳 かりんとう	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.9 g 炭水化物 76.9 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 2.2 g
27 ／ 火	🍷なかよし給食🍷 ごはん 厚揚げと野菜のケチャップ煮 マカロニソテー 大根のみそ汁 ブルー	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ	普通牛乳 淡色辛みそ 厚揚げ 豚小間肉 うす揚げ	たまねぎ にんじん ズッキーニ ピーマン ブルー	牛乳 アイス	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 22.3 g 炭水化物 79.7 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.1 g
28 ／ 水	ロールパン 鮭のチーズ焼き 小松菜ソテー カレースープ デラウエア	ロールパン 調合油 精白米	普通牛乳 水煮ツナ缶詰 さけ チーズ ウインナー	ごまつな にんじん もやし たまねぎ しめじ デラウエア	牛乳 ★梅ひじきおにぎり	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 18.9 g 炭水化物 76.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
29 ／ 木	🍷なかよし給食🍷 大豆ごはん すずきの煮つけ キャベツ塩昆布和え 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	精白米 砂糖	普通牛乳 わかめ 大豆水煮 すずき 絹ごし豆腐	キャベツ にんじん 塩昆布 オレンジ	牛乳 ビスコ	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 62.2 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 2.3 g
30 ／ 金	ごはん タコライス風の具 もずくスープ ゼリー	精白米 調合油	普通牛乳 ロースハム 牛ミンチ 豚ミンチ チーズ	バナナ レタス たまねぎ にんじん にんにく	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.4 g 炭水化物 80.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.4 g

調理師考案🍷



給食だより



🍷なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食 (月平均値)

- *★は手作りおやつ
 - *お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
 - *献立は都合により変更することがありますご了承ください。
- | | |
|-------|--------|
| 炭水化物 | 79.0 g |
| カルシウム | 326 mg |
| 鉄 | 2.2 mg |
| 食物繊維 | 3.6 g |
| 食塩相当量 | 1.8 g |

今月は七タメニューやお祭りメニュー、夏野菜をたくさん使った夏らしい献立になっています🍷☆
 代表的な夏野菜には、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなどが
 あげられます。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身
 体の中からクールダウンしてくれる働きがあります。
 子どもたちにもカラフルなビタミンカラーでかわいい夏野菜の魅力を伝えていきたいと思ひます。

～トマト～
強い紫外線や量さの
ストレスに打ち勝つ
抗酸化作用が豊富！

～きゅうり～
汗に含まれ、流れてしまう
ビタミンKが豊富！

ビタミンKには、
カルシウムの吸収を
助ける働きがあります。

～ピーマン～
強い紫外線を受ける皮膚の
結合組織を作るコラーゲン
合成を助け、さらにメラニン
色素の沈着を防ぎ健やかな
肌をたもちます。
夏風邪にも効果的★