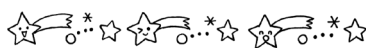
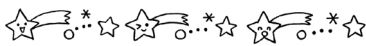


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 木	♥なかよし給食♥ ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め きつねうどん スイカ	精白米 砂糖 うどん さといも てんさい糖	普通牛乳 つす揚げ 若鶏もも肉 淡色辛みそ	キャベツ にんじん なす 青ピーマン たまねぎ すいか	牛乳 星食べよ 牛乳 ★里芋の煮転がし	エネルギー 539 Kcal たんぱく質 20.3g 脂 質 18.5g 炭水化物 70.5g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 1.7g
	02 金	♥なかよし給食♥ ごはん 鯖の塩焼き ほうれん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 マンナビスケット 牛乳 ぼたぼた焼き 煮干し
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 ズッキーニ 玉ねぎ バナナ	牛乳 塩せんべい 牛乳 動物BABYビスケット	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 17.0g 脂 質 16.6g 炭水化物 72.1g 食物繊維 2.3g 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 星形コロッケ ほうれん草ベーコン炒め 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 お野菜せんべい 牛乳 星型ポテト
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 ビスケット 牛乳 ★しらすおにぎり	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 23.3g 脂 質 15.3g 炭水化物 76.3g 食物繊維 5.2g 食塩相当量 1.8g
	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 ウエハース 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 つす揚げ	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 ソフトせんべい 牛乳 黒ゴマビスケット	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 17.3g 炭水化物 65.6g 食物繊維 1.5g 食塩相当量 1.6g
	12 月	★お祭りメニュー★ 焼きそば たこやき 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 ビスケット 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 カルシウムせんべい 牛乳 クロワッサン	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 16.0g 脂 質 17.2g 炭水化物 73.7g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 0.9g
	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 こつぶっこ 牛乳 まがりせんべい 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 動物BABYビスケット 牛乳 クラッカー	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 20.0g 炭水化物 83.4g 食物繊維 3.9g 食塩相当量 1.6g
	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 ズッキーニ なす デラウエア	牛乳 バナナ 牛乳 ★お好み焼き

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 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 ソフトせんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 17.8g 炭水化物 58.8g 食物繊維 1.5g 食塩相当量 1.8g
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 エイセイポーロ 牛乳 源氏パイ	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 14.9g 脂 質 17.1g 炭水化物 73.3g 食物繊維 1.5g 食塩相当量 0.9g
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 塩せんべい 牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 489 Kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 12.5g 炭水化物 73.5g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.3g
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 マンナビスケット 牛乳 かりんとう	エネルギー 524 Kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 18.4g 炭水化物 70.1g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 1.8g
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 お野菜せんべい ★ココアプリン	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 17.4g 脂 質 17.7g 炭水化物 68.9g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.6g
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 ビスケット 牛乳 ★梅ひじきおにぎり	エネルギー 486 Kcal たんぱく質 22.5g 脂 質 15.7g 炭水化物 63.3g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.5g
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 エイセイポーロ 牛乳 ビスコ	エネルギー 441 Kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 10.7g 炭水化物 59.9g 食物繊維 2.1g 食塩相当量 1.8g
30 ／ 金	ごはん タコライス 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 バナナ 牛乳 鉄丸ぼうろ	エネルギー 479 Kcal たんぱく質 16.3g 脂 質 14.2g 炭水化物 72.1g 食物繊維 4.5g 食塩相当量 1.1g



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 69.7 g
カルシウム 293 mg
鉄 1.9 mg
食物繊維 3.0 g
食塩相当量 1.5 g

今月は七夕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～
強い紫外線や暑さの
ストレスに打ち勝つ
抗酸化作用が豊富!



～きゅうり～
汗に生まれ、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★