

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		
🍷なかよし給食🍷						
01 ／ 月	ごはん チキンカツ インディアンポテト コンソメスープ オレンジ	精白米 調合油 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 豚ミンチ 牛ミンチ	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ オレンジ	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 ★ぶどうゼリー	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 18.1g 炭水化物 77.2g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 1.2g
02 ／ 火	梅ご飯 赤魚の煮付け きゅうりとツナの中華風サラダ 豆腐とあげのみそ汁 バナナ	精白米 砂糖 ごま油	普通牛乳 絹ごし豆腐 しらす干し あかつお 水煮ツナ缶詰	梅肉 きゅうり にんじん トマト チンゲンサイ バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 野菜かりんとう	エネルギー 440 Kcal たんぱく質 21.8g 脂 質 11.3g 炭水化物 61.1g 食物繊維 1.4g 食塩相当量 1.7g
03 ／ 水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根炒め煮 玉ねぎとわかめのすまし汁 チーズ	精白米 調合油 砂糖 鏡世心	普通牛乳 チーズ 若鶏もも肉 うす揚げ	切干しだいこん にんじん グリーンピース たまねぎ	牛乳 動物BABYビスケット 牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 19.2g 脂 質 19.2g 炭水化物 63.3g 食物繊維 1.8g 食塩相当量 1.6g
04 ／ 木	ごはん チンジャオロース風 かぼちゃ煮つけ わかめスープ 越のルビー	精白米 砂糖 調合油 いりごま	普通牛乳 わかめ 豚小間肉 淡色辛みそ	ピーマン 水煮たけのこ にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ 越のルビー	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 ★蒸しとうもろこし	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 20.3g 脂 質 12.4g 炭水化物 81.5g 食物繊維 6.7g 食塩相当量 1.1g
05 ／ 金	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の梅かつお和え 冬瓜スープ ヨーグルト	精白米 小麦粉 砂糖	普通牛乳 花かつお さば 淡色辛みそ ヨーグルト	しょうが こまつな にんじん 梅肉 とうがん たまねぎ	牛乳 エイセイボーロ 牛乳 ★かぼちゃとチーズの蒸しパン	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 22.4g 脂 質 16.6g 炭水化物 74.5g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 2.1g
08 ／ 月	ごはん 鮭のピザ風焼き うどんサラダ トマトスープ パイン缶	精白米 薄力粉 うどん マヨネーズ 砂糖	普通牛乳 水煮ツナ缶詰 さけ チーズ	しょうが たまねぎ 青ピーマン とうもろこし きゅうり パイン缶	牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 黒ゴマビスケット	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 20.3g 脂 質 15.7g 炭水化物 75.0g 食物繊維 1.3g 食塩相当量 1.2g
09 ／ 火	ピピンパ 肉団子スープ ゼリー	精白米 はるさめ 砂糖 ごま油	普通牛乳 チーズ 豚小間肉	とうもろこし にんじん こまつな はくさい しめじ	牛乳 ウエハース 牛乳 ぼたぼた焼き チーズ	エネルギー 463 Kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 14.6g 炭水化物 66.4g 食物繊維 4.3g 食塩相当量 1.2g
10 ／ 水	ごはん とり唐揚げの薬味ソースかけ きゅうりとチーズの塩昆布和え もやしスープ ブルーネ	精白米 調合油 小麦粉 砂糖	普通牛乳 わかめ 若鶏もも肉 チーズ	長ねぎ きゅうり もやし ブルーネ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 クレープ	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 21.5g 脂 質 19.3g 炭水化物 69.4g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 1.6g
🍷なかよし給食🍷						
12 ／ 金	大豆ごはん 野菜炒め もやしとあげのみそ汁 バナナ	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 わかめ 大豆水煮 豚小間肉 厚揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし バナナ	牛乳 塩せんべい 牛乳 ワッフル	エネルギー 469 Kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 13.8g 炭水化物 66.7g 食物繊維 2.8g 食塩相当量 1.4g
17 ／ 水	ごはん すずきの西京焼き 大根サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 ミニトマト	精白米 三温糖 マヨネーズ 小麦粉	普通牛乳 絹ごし豆腐 すずき 白みそ 水煮ツナ缶詰	だいこん きゅうり にんじん ミニトマト とうもろこし	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 ★コーンチーズ蒸しパン	エネルギー 477 Kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 14.4g 炭水化物 64.0g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.6g
🍷なかよし給食🍷						
18 ／ 木	枝豆じゃごごはん なすと豚肉厚揚げの甘辛炒め もやしと麩のみそ汁 オレンジ	精白米 片栗粉 砂糖 調合油 鏡世心	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 厚揚げ	えだまめ なす こねぎ もやし にんじん オレンジ	牛乳 塩せんべい 牛乳 クラッカー	エネルギー 464 Kcal たんぱく質 22.3g 脂 質 14.3g 炭水化物 147.8g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.2g
19 ／ 金	ロールパン 白身魚の梅マヨネーズ焼き チンゲン菜ソテー 野菜スープ ヨーグルト	ロールパン マヨネーズ 調合油 精白米	普通牛乳 ヨーグルト たら	梅肉 チンゲンサイ にんじん しめじ キャベツ たまねぎ	牛乳 ビスケット 牛乳 ★鮭わかめおにぎり	エネルギー 477 Kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 17.8g 炭水化物 58.0g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.6g

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			
☆誕生日会メニュー☆							
22 月	コーン入りごはん ポークカレー ちくわときゅうりのサラダ バナナ	精白米 じゃがいも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 豚小間肉 ちくわ	とうもろこし たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ バナナ	牛乳 星たべよ ミロ 雪の宿		エネルギー 559 Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 20.1g 炭水化物 75.6g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.5g
23 火	ごはん 鶏の照焼き ひじきのマヨ和え 玉ねぎとあげのみそ汁 枝豆	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 マヨネーズ マカロニ	普通牛乳 きなこ 若鶏もも肉 つす揚げ 淡色辛みそ	バナナ 乾ひじき キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ	牛乳 バナナ 牛乳 ★きなこマカロニ		エネルギー 504 Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.8g 炭水化物 69.7g 食物繊維 4.1g 食塩相当量 1.4g
24 水	オムライス 野菜たっぷりスープ ぶどうゼリー	精白米 調合油	普通牛乳 卵 若鶏もも肉	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ブロッコリー	牛乳 たまごパン 牛乳 源氏パイ		エネルギー 538 Kcal たんぱく質 16.1g 脂質 17.8g 炭水化物 76.9g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.3g
♥なかよし給食♥							
25 木	ごはん 厚揚げの五目煮 中華スープ オレンジ 煮干し	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	普通牛乳 煮干し 厚揚げ 豚小間肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな ぶなしめじ	牛乳 ビスケット 牛乳 ビスコ		エネルギー 462 Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.7g 炭水化物 56.2g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 0.8g
26 金	チャーハン ミニ野菜ラーメン スイカ	精白米 調合油 中華めん	普通牛乳 豚小間肉 豚ミンチ 卵	青ねぎ 生しいたけ キャベツ にんじん ぶなしめじ すいか	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 ★ブルーベリージャムサンド		エネルギー 448 Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.9g 炭水化物 65.1g 食物繊維 1.3g 食塩相当量 0.5g
29 月	ごはん 合挽ハンバーグ キャベツ塩昆布和え 具沢山コーンスープ バナナ	精白米 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん バナナ	牛乳 ウエハース 牛乳 まがりせんべい		エネルギー 484 Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.8g 炭水化物 71.0g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.4g
30 火	ごはん ハヤシチュー コールスロー ゼリー	精白米 調合油 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 ロースハム 牛小間肉	ぶなしめじ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース	牛乳 エイセイポーロ 牛乳 おやつ昆布 半月		エネルギー 506 Kcal たんぱく質 14.3g 脂質 15.6g 炭水化物 78.0g 食物繊維 5.3g 食塩相当量 1.6g
♥なかよし給食♥							
31 水	ごはん 坊ちゃんかぼちゃクロック なすとピーマンのみそ炒め ビーフンスープ オレンジ	精白米 調合油 砂糖 ビーフン	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉	なす 青ピーマン キャベツ にんじん ぶなしめじ オレンジ	牛乳 動物BABYビスケット 牛乳 ビスケット		エネルギー 508 Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.8g 炭水化物 68.9g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 0.7g



食育だより

♥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 73.3 g

カルシウム 321 mg

鉄 1.8 mg

食物繊維 2.7 g

食塩相当量 1.3 g

暑い日が続くと、食事もしっかりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が豊富な食材を摂るようにしましょう。

ビタミンB群が豊富な食材

豚肉・レバー・かつお・うなぎ・枝豆・ごま・バナナなど

