

給食だより

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (木)	麦ご飯 豚肉の柳川風 若布の酢の物 味噌汁 すいか	米、押麦 豚肉(ばら)、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、卵、三温糖、しょうゆ、本みりん 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、めんつゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ すいか	フルーチェ(いちご) 牛乳	エネルギー 218 kcal たんぱく質 11 g 脂質 12 g カルシウム 179 mg
2 (金)	麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さけ、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうゆ、三温糖、本みりん、バター マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨネーズ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 284 kcal たんぱく質 18 g 脂質 13 g カルシウム 215 mg
3 (土)	ジャムパン(いちごジャム) オレンジジュース	パン、いちごジャム オレンジ天然果汁	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 312 kcal たんぱく質 10 g 脂質 11 g カルシウム 208 mg
5 (月)	麦ご飯 タンドリーチキン ほうれん草とツナのごま和え 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏もも肉、にんにく、たまねぎ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、食塩、しょうゆ ツナ油漬缶、ほうれんそう、にんじん、ごま、めんつゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15 g カルシウム 267 mg
6 (火)	麦ご飯 鯖の味噌煮 じゃがいも炒め 味噌汁 オレンジ	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく じゃがいも、にんじん、ピーマン、めんつゆ、本みりん、酒 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 317 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 235 mg
7 (水)	麦ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 中華スープ バナナ	米、押麦 豚肉(ロース)、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン、本みりん、しょうが、しょうゆ、片栗粉、食塩、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、めんつゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華スープの素、食塩 バナナ	牛乳 おにぎり	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14 g 脂質 13 g カルシウム 176 mg 米、菜飯
8 (木)	麦ご飯 五目納豆 豚汁 みかん缶	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、めんつゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 296 kcal たんぱく質 15 g 脂質 16 g カルシウム 221 mg
9 (金)	麦ご飯 白身魚の磯辺揚げ ブロッコリーのおひたし 味噌汁 すいか	米、押麦 たら、てんぷら粉、あおのり、なたね油 ブロッコリー、にんじん、花かつお、めんつゆ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ すいか	牛乳 がんづき 小麦粉、なたね油、卵、酢 牛乳、砂糖、じゅうそう	エネルギー 363 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13 g カルシウム 251 mg
10 (土)	五目うどん オレンジ	乾うどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ、めんつゆ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 277 kcal たんぱく質 10 g 脂質 9 g カルシウム 196 mg
12 (月)	山の日の振り替え休日			
13 (火)	お弁当の日		牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 125 kcal たんぱく質 5 g 脂質 6 g カルシウム 155 mg
14 (水)	お弁当の日		牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 125 kcal たんぱく質 5 g 脂質 6 g カルシウム 155 mg
15 (木)	お弁当の日		牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 125 kcal たんぱく質 5 g 脂質 6 g カルシウム 155 mg
16 (金)	お弁当の日		牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 125 kcal たんぱく質 5 g 脂質 6 g カルシウム 155 mg
17 (土)	お弁当の日		牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 125 kcal たんぱく質 5 g 脂質 6 g カルシウム 155 mg
19 (月)	麦ご飯 チキンカレー ゴマ酢和え 麦茶 バナナ	米、押麦 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カレールウ(サンワールド) キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、めんつゆ、三温糖 麦茶 バナナ	牛乳 りんごゼリー ゼラチン、砂糖、水、りんご天然果汁	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14 g 脂質 18 g カルシウム 221 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20(火)	麦ご飯 エビフライ すき昆布煮 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 えびフライ(冷凍)、なたね油、中濃ソース 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、板こんにやく、大豆水煮缶、さやえんどう、めんつゆ、酒、本みりん 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 324 kcal たんぱく質 15 g 脂質 14 g カルシウム 249 mg
21(水)	麦ご飯 麻婆豆腐風 もやしの和え物 中華スープ オレンジ	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、めんつゆ たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華スープの素、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 313 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15 g カルシウム 242 mg
22(木)	麦ご飯 ツナ入り厚焼卵 アスパラサダ 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 グリーンアスパラガス、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 332 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19 g カルシウム 243 mg
23(金)	麦ご飯 煮魚 小松菜の磯和え 味噌汁 すいか	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ こまつな、にんじん、ちくわ、ほしのり、めんつゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ すいか	牛乳 アメリカンドッグ <small>ホットケーキ粉、魚肉ソーセージ、卵、牛乳、油、ケチャップ</small>	エネルギー 352 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 277 mg
24(土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉(ロース)、たまねぎ、にんじん、しらたき、めんつゆ、酒、片栗粉 キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 325 kcal たんぱく質 12 g 脂質 9 g カルシウム 220 mg
26(月)	麦ご飯 ハンバーグ ひじきのサラダ 野菜スープ バナナ	米、押麦 豚ひき肉、たまねぎ、卵、牛乳、パン粉、ケチャップ、中濃ソース ひじき/ほしひじき、ほうれんそう、にんじん、ハム、コーン(冷凍)、卵(錦糸卵)、酢、めんつゆ、三温糖 緑豆もやし、キャベツ、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 360 kcal たんぱく質 18 g 脂質 18 g カルシウム 190 mg
27(火)	ふりかけご飯 ぶりの照り焼 キャベツのソー 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、のりたまふりかけ ぶり、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらスープの素、食塩 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17 g カルシウム 242 mg
28(水)	麦ご飯 豚肉と大根の煮物 若布の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、じゃがいも、いんげん、しょうゆ、酒、本みりん、三温糖 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、めんつゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おから蒸しパン <small>おから、黒砂糖、卵、なたね油、牛乳、ホットケーキ粉、ベーキングパウダー</small>	エネルギー 286 kcal たんぱく質 13 g 脂質 16 g カルシウム 252 mg
29(木)	麦ご飯 カップ納豆 茄子のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、めんつゆ 豚ひき肉、なす、ピーマン、めんつゆ、酒、本みりん、片栗粉 キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 294 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 245 mg
30(金)	麦ご飯 鱈の味噌焼 かぼちゃサラダ 味噌汁 すいか	米、押麦 たら、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ すいか	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g カルシウム 242 mg
31(土)	調理パン ジュース	調理パン りんご天然果汁、人参	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 312 kcal たんぱく質 10 g 脂質 11 g カルシウム 208 mg

すごいぞ! 夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがたまっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてくださいね。

キュウリ・レタス
など



体の余分な熱をとる。

パプリカ・ナス
など



汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。



トマト
日焼けした肌を回復させる。

気をつけよう! 外出中の水分補給

夏休み、ご家族で楽しいお出かけを計画されていることと思います。この時期の外出で特に注意してほしいのが、水分補給。屋外のレジャーでこまめに水分をとることはもちろん、冷房のきいた車内では水分補給を忘れがちになるので要注意です。

思わぬ渋滞や天候の悪化などで、すぐに飲み物を買に行けない状況になることも。水やお茶を十分に用意して、お出かけください。





離乳食献立表



日	献立	材料名
1 木	おかゆ,豚肉とほうれん草の煮物,キャベツのソテー,味噌汁,すいか	米、/豚肉、たまねぎ、ほうれん草、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/すいか、
2 金	おかゆ,鮭と野菜の煮物,さつまいもサラダ,味噌汁,グレープフルーツ	米、/さけ、キャベツ、にんじん、しょうゆ、/さつまいも、にんじん、食塩、/緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
3 土	おかゆ,豚肉と玉ねぎの煮物,味噌汁	米、/豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、
5 月	おかゆ,鶏の照り焼き,ほうれん草のお浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米、/鶏肉、しょうゆ、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
6 火	おかゆ,鮭の味噌煮,じゃがいもの煮物,味噌汁,オレンジ	米、/さけ、減塩みそ、しょうゆ、/じゃがいも、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、ほうれん草、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
7 水	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,かぼちゃの茶巾風,野菜スープ,バナナ	米、/豚肉、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、/かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/バナナ、
8 木	おかゆ,二色納豆,豚汁,みかん缶	米、/ひきわり納豆、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、/豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、/みかん缶、
9 金	おかゆ,鱈の煮魚,ブロッコリーのお浸し,味噌汁,すいか	米、/たら、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/すいか、
10 土	煮込みうどん,オレンジ	乾うどん、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、/オレンジ、
12 月	山の日 振替	
13 火	おかゆ,鶏肉と玉ねぎの煮物,キャベツのお浸し,味噌汁	米、/鶏肉、たまねぎ、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/こまつな、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
14 水	おかゆ,鮭の煮魚,ブロッコリーのお浸し,味噌汁	米、/さけ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/ほうれん草、じゃがいも、いわし(煮干し)、減塩みそ、
15 木	おかゆ,豚肉の煮物,小松菜の煮浸し,味噌汁	米、/豚肉、たまねぎ、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、
16 金	おかゆ,鱈の煮魚,さつまいもの煮物,味噌汁	米、/たら、しょうゆ、/さつまいも、にんじん、しょうゆ、/こまつな、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、
17 土	おかゆ,そぼろ煮,ほうれん草の煮物,味噌汁	米、/鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
19 月	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,キャベツのお浸し,味噌汁,バナナ	米、/鶏肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/こまつな、じゃがいも、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
20 火	おかゆ,鮭の煮物,ブロッコリーのお浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米、/さけ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
21 水	おかゆ,豆腐のふんわり煮,大根の煮物,野菜スープ,オレンジ	米、/木綿豆腐、豚ひき肉、ほうれん草、しょうゆ、片栗粉、/だいこん、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/オレンジ、
22 木	おかゆ,鶏肉とキャベツの煮物,さつまいもの含め煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、/鶏肉、キャベツ、しょうゆ、/さつまいも、ほうれん草、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
23 金	おかゆ,煮魚,小松菜の磯和え,味噌汁,すいか	米、/あかうお、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/すいか、
24 土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
26 月	おかゆ,ハンバーグ,ほうれん草の煮物,野菜スープ,バナナ	米、/豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、/緑豆もやし、キャベツ、食塩、/バナナ、
27 火	おかゆ,焼き魚,キャベツ煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、/さけ、塩、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、こまつな、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
28 水	おかゆ,豚肉と大根の煮物,マッシュポテト,味噌汁,キウイフルーツ	米、/豚肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、ほうれん草、しょうゆ、/緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
29 木	おかゆ,ひきわり納豆,小松菜の煮浸し,味噌汁,オレンジ	米、/ひきわり納豆、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
30 金	おかゆ,鱈の味噌焼,かぼちゃの煮物,味噌汁,すいか	米、/たら、減塩みそ、/かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、ほうれん草、いわし(煮干し)、減塩みそ、/すいか、
31 土	おかゆ,鮭と野菜の煮物,野菜スープ	米、/さけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、食塩、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。