

月	火	水	木	金	土	給食だより						
						<p>1</p> <p>牛乳、カルシウムせんべい タコライス 卵サラダ グレープフルーツ オイスタースープ</p> <p>牛乳、あんこトースト</p> <p>夏バテをしない元気な身体作りのポイント</p> <p>夏は体力の落ちる時季です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になります。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べ、元気に遊びましょう。</p> <p>★1日3食をしっかりと摂り、主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。</p> <p>★エネルギー源となるたんぱく質は肉・魚・卵・大豆などからしっかりと摂りましょう。</p>						
3	<p>牛乳、塩せんべい</p> <p>ご飯 煮魚 ブロッコリーの胡麻酢和え ミニトマト グレープフルーツ 冬瓜の味噌汁</p> <p>牛乳、コーンフレーク、バナナ</p>	4	<p>豆乳、クッキー</p> <p>バターロール タンドリーチキン サラスパサラダ バナナ マッシュルームスープ</p> <p>牛乳、わかめおにぎり、スルメ</p>	5	<p>牛乳、ビスケット</p> <p>ふりかけご飯 肉じゃが ほうれん草の納豆和え オレンジ 味噌汁(なめこ、葱)</p> <p>牛乳、にゅうめん</p>	6	<p>豆乳、クラッカー</p> <p>五目うどん がんもの含め煮 きゅうり漬け メロン 小魚</p> <p>牛乳、きな粉蒸しパン</p>	7	<p>牛乳、小魚せんべい</p> <p>七タドライカレー 短冊サラダ スイカ 豆乳味噌スープ</p> <p>七タ献立</p> <p>麦茶、お星さまパフェ</p>	8	<p>牛乳、カルシウムせんべい</p> <p>豚肉と野菜のあんかけご飯 きゅうりとじゃこの中華和え オレンジ ワンタンスープ</p> <p>牛乳、メープルラスク</p>	
10	<p>牛乳、クッキー</p> <p>ご飯 魚の塩麹焼き ひじきの炒り煮 ミニトマト オレンジ 豆苗とさつま揚げの味噌汁</p> <p>牛乳、焼きドーナツ</p>	11	<p>豆乳、塩せんべい</p> <p>冷やし中華 かぼちゃサラダ メロン はんぺんスープ</p> <p>牛乳、茶飯ご飯、スルメ</p>	12	<p>牛乳、ビスケット</p> <p>枝豆とじゃこの混ぜご飯 ウインナー おくらのおかか和え スイカ 三つ葉とえのきのかき玉汁</p> <p>牛乳、レモンラスク</p>	13	<p>豆乳、クラッカー</p> <p>食パン(ジャム) ホワイトシチュー グリーンサラダ バナナ 小魚</p> <p>牛乳、きつねうどん</p>	14	<p>牛乳、カルシウムせんべい</p> <p>ご飯 牛肉と茄子の生姜焼き マカロニサラダ グレープフルーツ 味噌汁(小松菜、生揚げ)</p> <p>牛乳、ゆでとうもろこし</p>	15	<p>牛乳、小魚せんべい</p> <p>ひまわりご飯 もやしのゆかり和え オレンジ 味噌汁(豆腐、葱)</p> <p>盆踊り大会</p> <p>牛乳、クラッカーサンド</p>	
17	海の日		18	<p>豆乳、クッキー</p> <p>バターロール 鮭のマヨネーズ焼き キャロットサラダ メロン アスパラスープ</p> <p>牛乳、ふりかけ海苔巻き、スルメ</p>	19	<p>牛乳、ビスケット</p> <p>焼きそば バンバンジーサラダ バナナ わかめスープ</p> <p>牛乳、きな粉トースト</p>	20	<p>豆乳、塩せんべい</p> <p>ロコモコ丼 カラフルチーズサラダ スイカ コーンクリームスープ</p> <p>誕生大会</p> <p>麦茶、お楽しみケーキ</p>	21	<p>牛乳、小魚せんべい</p> <p>ご飯 五目卵焼き ほうれん草の海苔和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(茄子、みょうが)</p> <p>牛乳、そうめんチャンプルー</p>	22	<p>牛乳、カルシウムせんべい</p> <p>食パン(ジャム) ビーフシチュー ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 小魚</p> <p>牛乳、味噌おにぎり</p>
24	<p>牛乳、ビスケット</p> <p>焼き鳥丼 きゅうりの白和え オレンジ 味噌汁(キャベツ、油揚げ)</p> <p>牛乳、ペンネソテー</p>	25	<p>豆乳、クラッカー</p> <p>ジャージャー麺 揚げボール煮 メロン 豆腐とにらの中華スープ</p> <p>麦茶、フレンチトースト</p>	26	<p>牛乳、小魚せんべい</p> <p>ご飯 竹輪の磯部揚げ ブロッコリーの塩昆布和え ミニトマト グレープフルーツ とん汁味噌汁</p> <p>牛乳、ゼリー、ビスケット</p>	27	<p>豆乳、クッキー</p> <p>食パン(ジャム) 夏野菜カレー汁 もやしの洋風サラダ バナナ 小魚</p> <p>牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ</p>	28	<p>牛乳、カルシウムせんべい</p> <p>ひつまぶしご飯 おぐらのナッツ和え スイカ 鶏けんちん汁</p> <p>夕涼み会</p> <p>牛乳、ゆでとうもろこし</p>	29	<p>牛乳、塩せんべい</p> <p>ミートソースライス レタスサラダ パイナップル ほうれん草スープ</p> <p>牛乳、ジャムパイ</p>	
						<p>31</p> <p>牛乳、クッキー</p> <p>ご飯 魚の南部焼き 小松菜の梅肉和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(高野豆腐、えのき)</p> <p>牛乳、米粉クッキー</p>						

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳児以上/エネルギー-589kcal タンパク質23.6g 3歳未満児/エネルギー-501kcal タンパク質20.1g