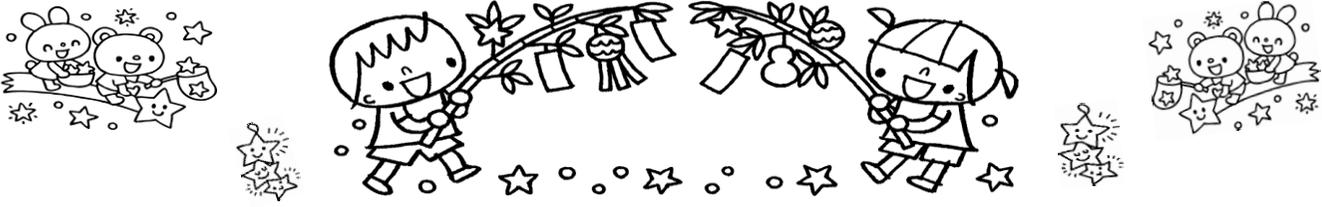


月	火	水	木	金	土	給食だより	
							
3	牛乳、塩せんべい ご飯 煮魚 ブロッコリーの胡麻酢和え ミニトマト グレープフルーツ 冬瓜の味噌汁 牛乳、コーンフレーク、バナナ	4 豆乳、クッキー バターロール タンドリーチキン サラサパサラダ パナナ マッシュルームスープ 牛乳、わかめおにぎり、スルメ	5 牛乳、ビスケット ふりかけご飯 肉じゃが ほうれん草の納豆和え オレンジ 味噌汁(なめこ、葱) 牛乳、にゅうめん	6 豆乳、クラッカー 五目うどん がんもの含め煮 きゅうり漬け メロン 小魚 牛乳、きな粉蒸しパン	7 牛乳、小魚せんべい セタドライカレー 短冊サラダ スイカ 豆乳味噌スープ 麦茶、お星さまパフェ	1 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 牛乳、あんこトースト	夏バテをしない元気な身体作りのポイント 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。 ★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。 ★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。
10	牛乳、クッキー 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 牛乳、焼きドーナツ	11 豆乳、塩せんべい 冷やし中華 かぼちゃサラダ メロン はんぺんスープ 牛乳、茶飯ご飯、スルメ	12 牛乳、ビスケット 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 牛乳、レモンラスク	13 豆乳、クラッカー 食パン(ジャム) ホワイトシチュー グリーンサラダ パナナ 小魚 牛乳、きつねうどん	14 牛乳、カルシウムせんべい 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) 牛乳、ゆでとうもろこし	8 牛乳、カルシウムせんべい 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 牛乳、メープルラスク	
17	海の日 牛乳、ビスケット 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) 牛乳、ペンネソテー	18 豆乳、クッキー 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 牛乳、ふりかけ海苔巻き、スルメ	19 牛乳、ビスケット 焼きそば バン/バンジーサラダ パナナ わかめスープ 牛乳、きな粉トースト	20 豆乳、塩せんべい 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 麦茶、お楽しみケーキ	21 牛乳、小魚せんべい 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) 牛乳、そうめんチャンプルー	22 牛乳、カルシウムせんべい 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 牛乳、味噌おにぎり	31 (月) 牛乳、クッキー 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) 牛乳、米粉クッキー
24	牛乳、ビスケット 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) 牛乳、ペンネソテー	25 豆乳、クラッカー ジャーチャー麺 揚げボール煮 メロン 豆腐とにらの中華スープ 麦茶、フレンチトースト	26 牛乳、小魚せんべい 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 とん汁風味味噌汁 牛乳、ゼリー、ビスケット	27 豆乳、クッキー 食パン(ジャム) 夏野菜カレー汁 もやしの洋風サラダ パナナ 小魚 牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ	28 牛乳、カルシウムせんべい 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 牛乳、ゆでとうもろこし	29 牛乳、塩せんべい 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 牛乳、ジャムパイ	

※ 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