

月	火	水	木	金	土	給食日より	
				1 豆乳、小魚せんべい バターロール 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとハムのサラダ バナナ トマトスープ 牛乳、そうめんチャンプルー	2 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 牛肉と大根のうま煮 わかめの酢の物 梨 味噌汁(なめこ、三つ葉) 牛乳、ザクザククッキー	3 牛乳、クッキー 豚肉と青梗菜のあんかけご飯 カリカリきゅうり オレンジ かき玉スープ 牛乳、ぶくぶくせんべい	夏の体を つくりましょう！ 私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体といたように、夏でも冬でも体温を一定に保てるような体が機能しています。
5 牛乳、クラッカー ご飯 和風卵焼き 青梗菜の彩り和え メロン 冬瓜と油揚げの味噌汁 牛乳、塩焼きそば	6 豆乳、カルシウムせんべい 食パン(ジャム) 夏野菜カレー汁 ブロッコリーサラダ バナナ 小魚 牛乳、金魚すくいクッキー	7 牛乳、ビスケット チキンライス ほうれん草とコーンのサラダ オレンジ 大根とホタテのスープ 牛乳、ヨーグルトパンケーキ	8 豆乳、塩せんべい 肉あんかけうどん 揚げボール おくらのおかか和え スイカ 澄まし汁(豆腐、わかめ) 牛乳、菜飯ご飯、スルメ	9 牛乳、クッキー ご飯 魚の照り焼き 刻み昆布の炒り煮 ミントマト 梨 味噌汁(小松菜、生揚げ) 牛乳、ゆでとうもろこし	10 牛乳、小魚せんべい トマトソーススパゲティ グリーンサラダ オレンジ キャベツスープ 牛乳、ジャムパイ	《体をつくるポイント》 ①あまり冷房に頼らない 暑いからといって冷房に頼らず、汗をかいて体温調節のできる体づくりを心がけましょう。	
12 山の日	13 豆乳、塩せんべい ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 きゅうり漬け スイカ 小魚 牛乳、塩昆布おにぎり、スルメ	14 牛乳、ビスケット チャーハン 春雨サラダ グレープフルーツ ワンタンスープ 牛乳、シュガーラスク	15 豆乳、クラッカー バターロール 鶏肉の味噌焼き レーズンサラダ メロン パブリカスープ 牛乳、にゅうめん	16 牛乳、小魚せんべい ご飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ ミントマト オレンジ 味噌汁(ほうれん草、卵) 牛乳、フルーツポンチ、クラッカー	17 牛乳、カルシウムせんべい 食パン(ジャム) フランクフルトのケチャップ煮 小松菜のヨーグルトサラダ バナナ 小魚 牛乳、胡麻ひじきご飯		②規則正しい食事 1日3食！特に朝食は欠食せずしっかり食べましょう。夏の暑い時は冷たい食べ物や飲み物を選びがちですが、さっぱりとした食べ物やジュースなどではお腹は満たされても栄養が十分に摂れないため、夏バテの原因になってしまいます。豚肉や夏野菜などをたっぷり食べて、タンパク質やビタミン、ミネラルをしっかり摂りましょう。
19 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 煮魚 ほうれん草と竹輪の和え物 ミントマト オレンジ 味噌汁(さつま芋、葱) 牛乳、ココア蒸しパン	20 豆乳、クラッカー クリームスパゲティ コールスローサラダ バナナ ズッキーニスープ 麦茶、ふりかけ海苔巻き スルメ	21 牛乳、塩せんべい 鶏肉と根菜の炊き込みご飯 ウィンナー いんげんの胡麻和え グレープフルーツ 味噌汁(豆苗、さつま揚げ) 牛乳、磯うどん	22 豆乳、クッキー バターロール 味噌カツ ごぼうサラダ スイカ ミネストローネ 牛乳、お楽しみケーキ	23 牛乳、塩せんべい ハヤシライス 豆腐レタスサラダ メロン 小魚 牛乳、キャロットクッキー	24 牛乳、小魚せんべい 豚肉と舞茸の混ぜご飯 青梗菜とツナの海苔和え オレンジ はんぺんの澄まし汁 牛乳、お麩きな粉ラスク		
26 牛乳、クラッカー キッズピビンバ おくらのサラダ メロン とうがんスープ 牛乳、レモンクッキー	27 豆乳、カルシウムせんべい ご飯 鶏のつくね焼き 水菜とトマトの和え物 梨 味噌汁(茄子、みょうが) 牛乳、ゆでとうもろこし	28 牛乳、ビスケット 冷やし中華 ひじきとポテトのサラダ スイカ わかめと生揚げのスープ 牛乳、あんこトースト	29 豆乳、塩せんべい ご飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーとハムの和え物 ミントマト オレンジ きのこと蓮根の味噌汁 牛乳、ビーフ汁麺	30 牛乳、小魚せんべい バターロール 鶏のから揚げ フレンチサラダ メロン かぼちゃのミルクスープ 麦茶、いなりご飯、スルメ	31 牛乳、クッキー 和風カレーライス 海藻サラダ 梨 オニオンスープ 牛乳、もちもちパン		

※ 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583kcal タンパク質22.5g 3歳未満児/エネルギー496kcal タンパク質19.1g