

(日)	(曜)	献立名	材 料 名			3時の おやつ
			肉・魚・骨になるもの	魚・体温になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	麦茶 厚揚げ、清汁、わかめ炒め、オクラ、バナナ	豚、ウチナー、油揚げ、鶏挽肉、お茶、わかめ	油、ごぼう、片栗粉	トマト、五徳、人参、ピーマン、キャベツ、わかめ	牛乳 焼うどん
3	火	牛乳 鶏の塩こんぼ、お茶汁、ひきサラダ、オレンジ	鶏挽肉、芽ひきお茶、かつお節、木綿豆腐	油、ごぼう、わかめ、白ごま、片栗粉	キャベツ、人参、きゅうり、コンモヤシ、五徳	焼うどん
4	水	麦茶 かいきの葉お焼、清汁、マカロニサラダ、バナナ	かいきお茶	油、ごぼう、マカロニ	トマト、きゅうり、人参、ブロッコリー、コン	ヨーグルト お菓子
5	木	野菜ジュース おにぎりお茶汁、豚肉ソテー、切り大根、お浸し、オレンジ	豚肉、お茶、しおし、のり	油、ごぼう、白ごま	五徳、ピーマン、めい、切り大根、ほうれん草、人参	牛乳 トースト
6	金	牛乳 あじフライ、お茶汁、中華サラダ、おいか	あじ、わかめお茶	油、春雨、パン粉、わかめ	キャベツ、人参、きゅうり、めい、五徳	トースト
7	土	麦茶・おやつ				
10	火	麦茶 かつお豆腐、お茶汁、わかめ炒め、バナナ	豚挽肉、切り大根、木綿豆腐、お茶	油、ごぼう、片栗粉、わかめ	人参、五徳、ピーマン、めい、めい、ブロッコリー	牛乳 お菓子
11	水	野菜ジュース 鮭パン粉焼、お茶汁、きんぴらサラダ、オレンジ	鮭、わかめお茶、油揚げ	油、ごぼう、パン粉、白ごま	人参、キャベツ、五徳	牛乳 お菓子
12	木	野菜ジュース 鶏肉のごまお焼、清汁、お浸し、バナナ	鶏肉、油揚げお茶	油、ごぼう、白ごま	人参、人参、えのき、大根、焼	ひきご飯
13	金	麦茶 カレ-、スープ、ツナサラダ、おいか	豚肉、ツナ	油、わかめ	人参、五徳、ピーマン、トマト、きゅうり、コン	牛乳 お菓子
14	土	麦茶・おやつ				
16	月	麦茶 豚肉の生姜焼、お茶汁、春雨サラダ、バナナ	豚肉、油揚げお茶、わかめ	油、春雨	キャベツ、きゅうり、人参、五徳、えのき	トースト お菓子
17	火	麦茶 かいきお茶、お茶汁、わかめ和え、梨	豚、チヌ、お茶、ハコ、芽ひき	油、ごぼう、わかめ、白ごま	人参、ほうれん草、ごぼう、モヤシ、きゅうり、人参	牛乳 お菓子
18	水	野菜ジュース 麻婆豆腐、スープ、ナムル、バナナ	木綿豆腐、お茶、ちくわ、豚挽肉、わかめ	油、ごぼう、片栗粉、白ごま	人参、人参、にら、野、生、しょうが、きゅうり	ゼリー
19	木	牛乳 鶏マヨ照焼、お茶汁、和風サラダ、おいか	鶏肉、お茶、切り大根	油、わかめ、黒ごま、アムルマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、わかめ、人参	トースト
20	金	野菜ジュース 鮭のごま焼、お茶汁、切り大根、バナナ	鮭、芽ひきお茶、ツナ、油揚げ	油、ごぼう、白ごま	切り大根、人参、きゅうり、キャベツ	ヨーグルト トースト
21	土	麦茶・おやつ				
23	月	牛乳 4キカツレツ、お茶汁、芋の昆布煮、わかめ、梨	鶏肉、お茶、かつお節、切り大根	油、ごぼう、パン粉、わかめ	人参、人参、枝豆、ブロッコリー、人参	夕焼けご飯
24	火	麦茶 かいきのアツク、お茶汁、マカロニサラダ、バナナ	かいきお茶、わかめ	油、片栗粉、マカロニ	ピーマン、人参、人参、人参、人参、人参	ヨーグルト お菓子
25	水	野菜ジュース 家卵豆腐、清汁、ごま和え、梨	豚肉、お茶、厚揚げ	油、ごぼう、白ごま、わかめ、片栗粉	人参、キャベツ、ピーマン、五徳、ほうれん草	牛乳 お菓子
26	木	牛乳 野菜カレー、スープ、わかめ和え、おいか	鶏肉、切り大根	油、白ごま、ごぼう	人参、五徳、人参、人参、人参、人参	焼きそば
27	金	麦茶 フリス、スープ、ミートローフ、サラダ、バナナ	豚挽肉、木綿豆腐	油、ごぼう、パン粉	五徳、人参、コン、人参、人参、人参	牛乳 お菓子
28	土	麦茶・おやつ				
30	月	麦茶 豆腐ハンバーグ、お茶汁、麻婆豆腐、バナナ	木綿豆腐、お茶、鶏挽肉、豚挽肉	油、ごぼう、片栗粉	五徳、人参、人参、人参、人参、人参	牛乳 お菓子
31	火	麦茶 豚カツカレー、清汁、酢お浸し、梨	豚肉、お茶、ちくわ、わかめ	油、ごぼう	五徳、人参、人参、人参、人参、人参	牛乳 お菓子

未消費月平均	521 kcal	18.0 g	17.4 g	以上月平均	436 kcal	19.18 g	17.5 g
--------	----------	--------	--------	-------	----------	---------	--------

※メニューやフルーツは仕入れにより変更になる場合があります
 子ども達の食がとおむすようにおかけや長年かつく時もあります
 果物と3時のヨーグルトが入れ替わる時もあります

夏野菜 食べてはか?



夏が旬の野菜には水分がたっぷり含まれていて
 色鮮やかな野菜、サラダ、煮込み、炒め物によいですね!

印の日
 5日(木)
 27日(金)は
 完全給食です