

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
17	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ナムル風煮びたし 味噌汁	手羽元 ねぎ 生姜 チンゲン菜 人参 もやし 油揚げ ごま油 玉葱 にら	牛乳 ジャーマンポテト	じゃがいも ピーマン ウインナー カレー粉	478 kcal 19.7 g	394 kcal 16.4 g
18	火	牛乳 食べる煮干し	ピビンバ丼 杏仁豆腐 中華風春雨スープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 生姜 にんにく ごま油 杏仁豆腐の素 パイン缶 春雨 キャベツ 人参	麦茶 たぬきうどん	うどん ねぎ かまぼこ 揚げ玉 めんつゆ	409 kcal 12.6 g	406 kcal 15.3 g
19	水	牛乳 オレンジ	ごはん マーボ豆腐 ちりめんサラダ すまし汁	豚挽 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 ごま油 片栗粉 キャベツ しらす きゅうり ごま かまぼこ わかめ	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	530 kcal 21.1 g	515 kcal 21.1 g
20	木	麦茶 バナナ	ごはん メンチカツ カラフルサラダ レタススープ	豚挽 キャベツ 玉葱 パン粉 豆乳 薄力粉 パン粉 ソース 油 コン ピーマン 大豆 きゅうり レタス 玉葱 トマト	牛乳 お楽しみおやつ		508 kcal 20.5 g	435 kcal 16.7 g
21	金	牛乳 干しいも	ごはん 豚肉の西京焼き ひじきの白和え 味噌汁	豚ロース 西京味噌 ひじき 人参 つきこんにやく チンゲン菜 いんげん 木綿豆腐 すりごま ねりごま じゃが芋 玉葱	牛乳 ホットドック	コッペパン ウインナー キャベツ	581 kcal 24 g	567 kcal 23.6 g
22	土	麦茶 マリービスケット	肉味噌丼 南瓜の煮物 もやしスープ	米 豚挽 人参 玉葱 片栗粉 南瓜 もやし にら	牛乳 ミニバームクーヘン		472 kcal 19.4 g	403 kcal 15.9 g
24	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 鮭の塩焼き オクラとかまぼこののり和え 味噌汁	さけ おくら きゅうり もやし かまぼこ のり かつお節 キャベツ 油揚げ	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 もやし にら	485 kcal 29.8 g	408 kcal 24.5 g
25	火	麦茶 バナナ	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 鉄骨サラダ すまし汁	豚もも なす 玉葱 人参 ごま油 片栗粉 ひじき しらす干し 人参 きゅうり 切り干し大根 マヨドレ ごま油 ねぎ わかめ	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	484 kcal 19.3 g	416 kcal 15.6 g
26	水	牛乳 オレンジ	ごはん 竹輪の磯辺揚げ じゃが芋とレタスのサラダ 味噌汁	焼き竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 じゃが芋 レタス いんげん マヨドレ へーコン 絹豆腐 ねぎ なめこ	牛乳 枝豆		519 kcal 20.1 g	498 kcal 20.3 g
27	木	牛乳 バナナ	レーズンツイスト チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ ポテトスープ	鶏もも肉 タイム パセリ バジル 南瓜 きゅうり マヨドレ じゃが芋 玉葱 人参	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ のり	375 kcal 16.6 g	402 kcal 17.6 g
28	金	牛乳 食べる煮干し	スパゲッティミートソース 蒸し鶏サラダ バナナ	スパゲッティ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ソース 薄力粉 鶏むね肉 キャベツ 人参 マヨドレ	牛乳 メロンパン		536 kcal 20.1 g	509 kcal 21.1 g
29	土	麦茶 カルシウム せんべい	ガーリックライス じゃが芋としめじのサラダ キャベツスープ	米 人参 玉葱 ピーマン へーコン にんにく じゃが芋 しめじ いんげん マヨドレ へーコン キャベツ 玉葱 パセリ	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		363 kcal 10.5 g	329 kcal 9.9 g

🌸給食室より

夏は暑さや疲れなどから食欲も低下し、体調不良を起こすことがあります。夏の食材は体にたまった余分な熱を取り除き、水分を多く含んだ食材が豊富なので積極的に摂りましょう！献立にも取り入れています。

