



献立表

1
野菜ジュース
豚丼
茄子のみそ汁
チンゲン菜の和え物
バナナ
お菓子
牛乳

	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6 食育	7	8
午前	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	野菜ジュース
昼食	ごはん ワカメスープ ポークソテー ビーンズサラダ オレンジ	かけ冷や麦 筑前煮 うまっコリー バナナ	ごはん 麩のみそ汁 タラフライ 納豆野菜和え もも	ごはん 豆腐スープ チンジャオロース チョレギサラダ すいか	親子丼 オクラのみそ汁 胡瓜のツナ和え バナナ	ざる中華 豚肉のバター醤油焼き 南瓜の煮物 オレンジ
午後	いちごジャムサンド 牛乳	みそ焼きおにぎり 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	茹でとうもろこし※ クッキー・麦茶	ウィンナーチヂミ 牛乳	お菓子 牛乳
	10	11	12	13	14	15
午前	お菓子・牛乳		お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん じゃが芋スープ ハンバーグ コールスローサラダ オレンジ	山の日	ごはん えのきのすまし汁 豚肉の甘みそ焼き ブロッコリーのかにかま和え バナナ	わかめごはん 小松菜のみそ汁 鮭の塩焼き れんこん金平 オレンジ	和風スパゲティ 卵スープ レタスとコーンサラダ パイナップル	豚肉の照り焼き丼 油揚げのみそ汁 オクラともやしのお浸し バナナ
午後	フルーツポンチ せんべい・麦茶		スティックパン 牛乳	ヨーグルト ビスケット・麦茶	おかかおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	17	18	19 食育の日	20	21	22
午前	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	野菜ジュース
昼食	夏野菜ドライカレー キャベツスープ ポテトサラダ キウイフルーツ	かけ冷や麦 筑前煮 うまっコリー バナナ	ごはん 麩のみそ汁 タラフライ 納豆野菜和え もも	ごはん 豆腐スープ チンジャオロース チョレギサラダ オレンジ	親子丼 茄子のみそ汁 胡瓜のツナ和え バナナ	冷やしきつねうどん 豚肉のバター醤油焼き 南瓜の煮物 オレンジ
午後	フルーチェ ウエハース・麦茶	みそ焼きおにぎり 麦茶	スイートパンプキン※ 牛乳	すいか クッキー・麦茶	ウィンナーチヂミ 牛乳	お菓子 牛乳
	24	25	26	27	28 誕生会	29
午前	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん じゃが芋スープ ハンバーグ コールスローサラダ オレンジ	ごはん 切干大根のみそ汁 鶏のから揚げ チンゲン菜のしらす和え キウイフルーツ	ごはん えのきのすまし汁 豚肉の甘みそ焼き ブロッコリーのかにかま和え バナナ	わかめごはん 小松菜のみそ汁 鮭の塩焼き れんこん金平 オレンジ	スパゲティミートソース 卵スープ レタスとコーンサラダ パイナップル	豚の生姜焼き丼 油揚げのみそ汁 オクラともやしのお浸し バナナ
午後	フルーツポンチ せんべい・麦茶	芋もち 牛乳	スティックパン 牛乳	ヨーグルト ビスケット・麦茶	オレンジパウンドケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	31					
午前	お菓子・牛乳	旬の食材 南瓜 とうもろこし 枝豆 茄子 オクラ トマト すいか おいしい「南瓜」の選び方 購入する際、ご参考になさってください。 ・ヘタが枯れてコルクのように乾いているもの ・皮にツヤがあり、硬く、ずっしりと重みがあるもの ・カットされているものは、種がしっかりと詰まっていて、果肉のオレンジ色が濃いもの				
昼食	夏野菜ドライカレー キャベツスープ ポテトサラダ キウイフルーツ					
午後	フルーチェ ウエハース・麦茶					

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 19日 食育の日は、旬の南瓜を使用した「スイートパンプキン」です。

今月の平均栄養価					
エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
457	16.1	10.6	67.1	229	1.4