

| 日付 | 献立 | | | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測児 | 材 料 名 | | | 10時おやつ | 3時おやつ |
|---------|-------------|---------|-----------------------------|--|--------------------------------|---|--|-----------|-------------------|
| | | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 土 | うどん | ぎゅうにゅう | くだもの | 5806(437.7) 24.0(18.0) 82(6.1) 1.5(1.2) | うどん | 牛乳(1リットル)、とり肉(若鶏むね・皮付)、油あげ | バナナ、だいきん、にんじん、干ししいたけ | | ゼリー |
| 3 月 | ごはん | みそしる | いんげんとぶたにくのいたためもの、たまごやき、きゅうり | 5232(397.1) 22.4(16.8) 14.5(11.3) 2.3(1.7) | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、サラダ油 | 厚焼き餅、ぶた肉(もも)、O魚肉ソーセージ、とうふ(木綿豆腐)、白みそ、かつお節 | たまねぎ、きゅうり、いんげん、にんじん、こんぶ、カットわかめ | ビスケット | アメリカンドッグ |
| 4 火 | わかめごはん | みそしる | ミートボール、かみかみあえ、こざかな | 497.7(411.8) 17.2(17.1) 10.2(9.0) 2.0(1.8) | 米、ペンネ、砂糖 | さきいか、油あげ、白みそ、O黒いりごま、かつお節、◎チーズ、いわし(田作り) | だいきん、きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、えのきたけ、こんぶ | チーズ | ペンネがりんどう |
| 5 水 | ごはん | みそしる | カレーにくじゃが、まぐろカツ、トマト | 504.5(373.7) 21.2(15.5) 10.9(8.1) 1.9(1.5) | 米、じゃがいも、パン、しらたき、砂糖、麺、サラダ油 | ぶた肉(もも)、油あげ、白みそ、O粉チーズ、Oバター、O白いりごま、かつお節 | トマト、たまねぎ、にんじん、だいきん、こまつな、あおのり、こんぶ | スティックにんじん | カルシウムラスク |
| 6 木 | パン | | シチュー、チキンのオープン焼き、サラダ | 581.5(457.9) 27.1(21.1) 23.5(17.9) 3.0(2.3) | パン、じゃがいも、サラダ油 | 牛乳(1リットル)、とり肉(若鶏むね・皮付)、ツナ油漬(レトルト) | たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、にんじん | せんべい | ゼリー |
| 7 金 | ごはん | みそしる | さばのしおやき、きりぼしだいきんに、あさづけ | 541.5(447.0) 23.7(20.1) 15.8(15.2) 2.7(2.1) | 米、パン、マーガリン、砂糖 | さば(50g)、とうふ(木綿豆腐)、さつまいも、Oハム、Oチーズ、油あげ、白みそ、かつお節 | きゅうり、なめこ、なす、切り干しだいきん、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、こんぶ、カットわかめ | げんじパイ | サンドイッチ |
| 8 土 | ごはん | ぎゅうにゅう | カレー、くだもの | 582.2(437.3) 19.0(14.7) 14.4(11.4) 2.0(1.6) | 米、じゃがいも、サラダ油 | 牛乳(1リットル)、Oヨーグルト(加糖)、ぶた肉(もも) | オレンジ、たまねぎ、にんじん | | ヨーグルト |
| 10 月 | しょうゆラーメン | | じょうしゅうぎょうざ、きゅうり | 550.8(438.4) 19.4(15.2) 13.3(10.6) 2.6(2.0) | 中華めん、米、サラダ油、天かす | 上州餃子、ぶた肉(もも)、なると | きゅうり、キャベツ、ねぎ、コーン | クラッカー | おにぎり |
| 11 火 | ごはん | ビーフンスープ | やさしいため、はるまき | 629.5(489.8) 17.1(15.6) 23.6(18.1) 2.8(2.3) | パン、米、ビーフン、砂糖、マーガリン、ごま油 | ぶた肉(小細切れ)、Oきなこ、◎いわし(田作り) | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、にら、ニンニク | こざかな | きなこパン |
| 12 水 | ごはん | みそしる | さばのてりやき、マカロニサラダ、インゲンのおかかあえ | 559.7(448.8) 22.0(17.4) 19.7(16.0) 1.4(1.1) | 米、マカロニ、こんにゃく、マヨネーズ、サラダ油 | さば(50g)、とり肉(若鶏もも・皮付)、とうふ(木綿豆腐)、ハム、さつまいも、かつお節、白みそ | もも缶、みかん缶、パイナップル缶、いんげん、きゅうり、だいきん、にんじん、こんぶ | ビスケット | あんにとろふ |
| 13 木 | ハヤシライス | ぎゅうにゅう | ししゃもフライ、サラダ | 597.8(434.1) 21.0(15.4) 24.2(17.8) 2.8(2.0) | 米、プリンミックス、サラダ油、パン粉、小麦粉、てんぷら粉 | 牛乳(1リットル)、ししゃも、ぶた肉(もも) | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、しめじ、だいきん | スティックだいきん | プリン |
| 14 金 | ごはん | みそしる | なっとうあえ、コロッケ、トマト | 546.0(427.6) 18.4(13.6) 16.6(14.0) 1.2(0.9) | 米、サラダ油 | なっとう、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、Oホイップクリーム、白みそ、かつお節 | バナナ、トマト、たまねぎ、なめこ、こんぶ、カットわかめ | クッキー | チョコバナナ |
| 15 土 | ひやしちゅうか | ぎゅうにゅう | くだもの | 583.2(425.5) 17.1(12.9) 11.8(9.0) 1.4(1.1) | 中華めん | 牛乳(1リットル)、卵、ハム、かにかまぼこ | バナナ、ジュース、トマト、きゅうり | | ふくろがし かじゅう |
| 17 月 | ごはん | みそしる | アジフライ、ちくせんに、ブロッコリーのおひたし | 520.6(393.9) 29.3(21.8) 15.4(12.6) 1.8(1.5) | 米、こんにゃく、パン粉、サラダ油、小麦粉、砂糖 | O牛乳(1リットル)、あじ(50g)、とり肉(若鶏むね皮なし)、卵、ちくわ、白みそ、かつお節、◎チーズ | ブロッコリー、たけのこ水煮、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、干ししいたけ、こんぶ、カットわかめ | チーズ | コーンフレーク ぎゅうにゅう |
| 18 火 | ごはん | みそしる | ぶたにくのいたためもの、はるさめサラダ、フライドポテト | 554.2(420.5) 18.4(13.8) 12.4(9.0) 1.4(1.1) | 米、マカロニ、はるさめ、砂糖、サラダ油 | ぶた肉(もも)、Oきなこ、ハム、油あげ、白みそ、かつお節 | たまねぎ、れんこん、なめこ、きゅうり、ねぎ、だいきん、にんじん、なす、こんぶ | せんべい | マカロニきなこあえ |
| 19 水 | パン | かじゅう | じゃがいものグラタン、チキンリング、サラダ | 632.8(483.0) 25.6(20.3) 34.1(24.0) 2.8(2.2) | じゃがいも、パン、サラダ油、ドレッシング | 牛乳、チキンナゲット、ラクトアイス、チーズ、ベーコン、ハム | ジュース、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん | クラッカー | ハビコ |
| 20 木 | サラダうどん | ぎゅうにゅう | とりてん、ミニゼリー | 527.7(393.4) 26.9(19.5) 12.9(9.6) 1.9(1.4) | うどん、ホットケーキ粉、てんぷら粉 | 牛乳、とり肉、かまぼこ、バター | トマト、きゅうり | ビスケット | スコーン |
| 21 金 | ふりかけごはん | スープ | メンチカツ、ブロッコリーのナムル、かぼちゃのもの | 594.9(434.2) 16.7(12.5) 8.5(6.4) 2.6(1.9) | 米、砂糖 | 卵 | かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、きゅうり | スティックきゅうり | あずきむしぼん |
| 22 土 | やきそば | ぎゅうにゅう | くだもの | 549.4(399.1) 19.7(14.5) 21.4(15.6) 1.8(1.3) | 焼きそばめん、サラダ油 | 牛乳、ヨーグルト、ぶた肉 | バナナ、ピーマン、キャベツ、にんじん | | ヨーグルト |
| 24 月 | ごはん | みそしる | チキンカツ、うのはな、いんげんのおひたし | 545.4(444.7) 28.4(22.5) 8.3(7.9) 2.2(1.7) | 米、パン粉、てんぷら粉、砂糖、ごま油 | とり肉、ヨーグルト、おから、木綿豆腐、ちくわ、白みそ、油あげ、かつお節 | もも缶、みかん缶、パイナップル缶、いんげん、なめこ、ねぎ、たまねぎ、バナナ、しいたけ、にんじん、こんぶ、カットわかめ | げんじパイ | フルーツヨーグルト |
| 25 火 | ごはん | みそしる | マスのしおこうじ、サラスパ、くだもの | 572.5(445.6) 23.4(19.4) 12.6(11.1) 1.7(1.3) | 米、パン、サラダ用スライスチー、砂糖、ドレッシング、サラダ油 | さけ、とり肉、ハム、油あげ、白みそ、かつお節 | すいか、たまねぎ、きゅうり、だいきん、にんじん、こんぶ | クッキー | あげパン |
| 26 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | なつやさいカレー、えびフライ、コーンサラダ | 561.4(451.2) 16.7(12.8) 21.9(16.8) 2.6(2.1) | 米、じゃがいも、サラダ油、フレンチドレッシング(分離型) | 牛乳、カルピス、ぶた肉 | たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、なす、トマト、にんじん、スウィート、黄ピーマン | せんべい | カルピスゼリー |
| 27 木 | ごはん | スープ | チンジャオロース、じょうしゅうシュウマイ、トマト | 527.5(411.4) 23.0(17.7) 18.2(13.6) 2.7(2.0) | 米、パン、片栗粉、サラダ油、砂糖 | ぶた肉、卵、粉チーズ、バター | トマト、たまねぎ、たけのこ水煮、ピーマン、キャベツ、カットわかめ、だいきん | スティックだいきん | カレーチーズラスク |
| 28 金 | おたんじょうびメニュー | | | 577.1(423.9) 27.0(19.3) 17.8(12.5) 1.7(1.2) | 米、ロールケーキ、片栗粉、サラダ油 | とり肉、ちりめんGK、油あげ、ホイップクリーム、白みそ、かつお節 | ブロッコリー、すいか、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、いんげん、おくら、えのきたけ、バナナ、こんぶ、ニンニク、しょうが | せんべい | おたのしみおやつ |
| 29 土 | パスタ | ぎゅうにゅう | くだもの | 579.4(444.0) 17.2(12.5) 21.4(15.6) 1.6(1.2) | スパゲティ、オリーブ油、砂糖 | 牛乳、ベーコン | バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん | | ゼリー |

★ 献立は諸事情により変更することがあります ★

*麦茶は毎日つきます



夏至

6月21日は夏至です。
夏至とは、冬至とは反対で一年で一番昼が長い日で春分や秋分の日の中間になる日の事を言います。
夏至で食べられる食材として、かぼちゃ・みょうが・小豆・タコなどがあります。
その中で、冬至にも食べられるかぼちゃは夏に旬を迎える夏野菜です。
ビタミンCやカリウムを豊富に含むみ、夏バテを防止する効果が期待できるため、本格的な夏を迎える夏至に食べられるようになったと考えられます。
水分も多く含んでいるので、夏の水分補給にもぴったりです。
21日の献立は、かぼちゃと小豆を提供したいと思います。

