



# 献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
1 22 月	あじのかば焼き丼 ・わかめとキャベツのお浸し なすとおかひじきの味噌汁	七分つき米 干しうめん なたね油、小麦粉 ざらめ糖、きび糖	あじ、かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、白ごま	もやし、キャベツ、なす、人参 玉ねぎ、えのき茸、舞茸 おかひじき、生わかめ、万能ねぎ 干しいたけ、生姜、刻みのみり	かつお・昆布 だし汁、しょうゆ、本みりん 食塩、こしょう	素麺 麦茶	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 136 mg
2 16 火	パエリア ・ほうれん草とじゃこのサラダ コーンスープ	七分つき米 きび糖、米粉 メープルシロップ なたね油 オリーブ油	牛乳、生クリーム いか、あさり、えび 鶏もも肉、ゼラチン ちりめんじゃこ あさりむき身 有塩バター	クリームコーン缶、レタス、南瓜 トマト、とうもろこし、玉ねぎ きゅうり、ズッキーニ、人参 ホールトマト缶詰、パセリ サラダほうれん草、赤ピーマン 黄ピーマン、レモン果汁、にんにく	鳥がらだし汁 ワイン(白) 食塩	南瓜プリン 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.7 g カルシウム 283 mg
3 17 水	レタス炒飯 ・トマトともやしのサラダ じゃが芋とアスパラのスープ	七分つき米 食パン、じゃが芋 きび糖、なたね油 ごま油 マーガリン	牛乳、ウインナー 鶏ささ身、きな粉 粉チーズ	もやし、トマト、きゅうり、人参 玉ねぎ、レタス、とうもろこし 万能ねぎ、黒きくらげ、パセリ にんにく、グリーンアスパラガス	かつお・昆布 だし汁、酢 しょうゆ、食塩	きなこトースト 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.9 g カルシウム 178 mg
4 18 木	ごはん ・鶏肉の味噌コーン焼き 切り干し大根の和風サラダ 冬瓜としめじのスープ	七分つき米 小麦粉、きび糖 片栗粉、なたね油	鶏もも肉、無塩バター アーモンド(粉) ハム、かまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)	冬瓜、トマト、玉ねぎ、きゅうり とうもろこし、しめじ、えのき茸 切り干し大根、人参、糸みつば レモン、万能ねぎ、干しいたけ 大葉、レモン果汁	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 本みりん	塩レモンクッキー 麦茶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.5 g カルシウム 85 mg
5 金	七夕ちらし 鯖の西京焼き 短冊サラダ すまし汁	七分つき米 グラニュー糖 きび糖、ごま油 なたね油	牛乳、さわか 絹ごし豆腐、卵 チーズ、笹かま 白みそ、白ごま	きゅうり、大根、みかん缶、人参 もも、パイナップル、玉ねぎ、オクラ とうもろこし、キウイフルーツ ラディッシュ、えのき茸 レモン果汁、グリーンアスパラガス さやえんどう、かんてん(粉) 干しいたけ	かつお・昆布 だし汁、塩麹 本みりん、酢 しょうゆ、食塩	フルーツゼリー 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 231 mg
6 20 土	やきとり丼 ・コーンドレッシングサラダ さつま芋とわかめの味噌汁	七分つき米 さつま芋、量っ子 なたね油、ざらめ糖 きび糖	牛乳、鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	小玉ずいか、人参、レタス、しめじ ミニトマト、ほうれん草、きゅうり サニーレタス、貝割れ大根 とうもろこし、長ねぎ、生わかめ 玉ねぎ、刻みのみり、レモン果汁	かつお・煮干し だし汁、食塩 しょうゆ 本みりん	すいか 星っこ 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 12.4 g カルシウム 210 mg
8 29 月	ごはん ・鶏肉のさっぱり煮 キャベツのみょうが和え じゃが芋と水菜の味噌汁	七分つき米 食パン、じゃが芋 きび糖、ごま油 なたね油	牛乳、鶏もも肉、卵 絹ごし豆腐、牛乳 コンデンスミルク 有塩バター、かつお節	キャベツ、なす、ズッキーニ オレシシソウ、舞茸、エリンギ 赤ピーマン、貝割れ大根、いんげん みょうが、にんにく	かつお・煮干し だし汁、酢 しょうゆ	オレンジフレンチ トースト 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.4 g カルシウム 206 mg
9 23 火	夏野菜のカレーライス ・もやしとツナの甘酢和え 生のりとオクラのスープ	七分つき米、米粉 小麦粉、きび糖 なたね油、ごま油	豚肉(もも)、卵 絹ごし豆腐、牛乳 ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶 有塩バター、かつお節	玉ねぎ、もやし、南瓜、人参 トマト、きゅうり、なす、オクラ ズッキーニ、フロッコリー、長ねぎ ピーマン、生のり	しょうゆ、酢 ケチャップ 中濃ソース かつおだし汁 食塩、カレー粉	米粉とヨーグルト の蒸しパン 麦茶	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 159 mg
10 24 水	ジャージャー麺 ・南瓜のはちみつレモン煮 トマトとベーコンのスープ	生中華めん はちみつ、きび糖 グラニュー糖 片栗粉、なたね油 ごま油	ヨーグルト(無糖) 豚ひき肉、ベーコン 赤みそ	南瓜、トマト、キャベツ きゅうり、玉ねぎ、バナナ、もも メロン、みかん缶、人参、レモン だけこの(水煮)、ブルーベリー セロリ、長ねぎ、にんにく 干しいたけ、生姜	昆布だし汁 甜麺糖、食塩 しょうゆ 本みりん	フルーツヨーグルト 麦茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 163 mg
11 25 木	ごはん ・なすと冬瓜の煮物 春雨ときゅうりの甘酢和え なめこ生揚げの味噌汁	七分つき米、春雨 小麦粉、小麥粉 なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら) 生揚げ、ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、冬瓜、人参 もやし、トマト、なす、きゅうり 玉ねぎ、なめこ、オクラ、しめじ にら、生わかめ	かつお・煮干し だし汁、酢 しょうゆ 本みりん	茹でもろこし 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.0 g カルシウム 243 mg
12 26 金	ごはん ・鮭とズッキーニの生姜焼き なすときゅうりの梅昆布和え 南瓜とオクラの味噌汁	七分つき米 小麦粉、なたね油 きび糖 アーモンド粉	牛乳、鮭、卵 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、白ごま	きゅうり、南瓜、トマト ズッキーニ、なす、ブルーベリー 人参、玉ねぎ、オクラ、長ねぎ 黄ピーマン、うめ干し、ピーマン 生姜、刻みごんぶ、にんにく	かつお・煮干し だし汁、塩麹 しょうゆ 本みりん	ブルーベリーマフィン 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 229 mg
13 27 土	なすとツナのトマトスパゲティ ・じゃが芋とコーンのサラダ キャベツとセロリのスープ	スパゲティ じゃが芋 ミニハート オリーブ油	牛乳、ツナ水煮缶 ベーコン、粉チーズ	ホールトマト缶、ぶどう、玉ねぎ なす、キャベツ、ほうれん草 しめじ、人参、パセリ、きゅうり マッシュルーム、とうもろこし グリーンアスパラガス レモン果汁、セロリ、にんにく	昆布だし汁 ワイン(白) 食塩、しょうゆ	ぶどう ミニハート 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 216 mg
19 金	ぼくめし 揚げ茄子の梅サラダ 千切り野菜の具沢山味噌汁	七分つき米 小麦粉、じゃが芋 きび糖、粉糖	牛乳、うなぎ蒲焼 豚肉(もも)、白ごま 無塩バター 米みそ(淡色辛みそ) コンデンスミルク	なす、きゅうり、ごぼう、生姜 キャベツ、しめじ、大根、舞茸 えのき茸、人参、いんげん、枝豆 うめ干し、さやえんどう、万能ねぎ 長ねぎ	かつお・煮干し だし汁、酢 しょうゆ 本みりん	ミルクケーキ 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 248 mg
30 火	スタミナ照り焼き丼 モロヘイヤときゅうりのサラダ わかめスープ	七分つき米 わらび餅粉 きび糖、黒砂糖 オリーブ油、ごま油 なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース) 鶏ささ身、きな粉	トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参 モロヘイヤ、にんにくの芽、生姜 しめじ、とうもろこし、えのき茸 生わかめ、貝割れ大根、万能ねぎ	鳥がらだし汁 しょうゆ、酢 本みりん 食塩、こしょう	黒糖わらび餅 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 190 mg
31 水	冷やしうどん とり天 たたききゅうり	七分つき米 干しうどん、片栗粉 小麦粉、なたね油 ざらめ糖、きび糖 ごま油	鶏むね肉、白ごま	きゅうり、とうもろこし、オクラ ミニトマト、レタス、長ねぎ 干しいたけ、生姜、にんにく	かつお・昆布 だし汁、食塩 しょうゆ 本みりん	とうもろこしごはん 麦茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 10.5 g カルシウム 88 mg

◆今月の献立◆

今年の夏も暑くなりそうです。暑くなるとうちも水分を多く摂るようになります。今でも蒸し暑い日は、子どもたちが飲む麦茶の量がぐんと増え、午後の分を追加で沸かす日もあります。熱中症や脱水症状にならないために水分補給は必要なのですが、水分を多く摂り過ぎると食欲が低下してしまいます。今のような梅雨のはっきりしない気候は、身体が疲れやすく、体調を崩しやすい時期です。そこに食欲の低下が加わると風邪などの病にかかる可能性が高くなってしまいます。そうならないために、食欲がないときでも食べやすくなる味付けや食べる意欲を引き出すような彩り、見た目や匂いにより食べられなくてもおやつでその分を補えるようになどを考え、今から暑さに負けない身体をつくる献立にしたいと考えています。

