



献立表

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(主食・3時おやつ) | | | 調味料 | 朝おやつ 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 | | | |
| 1 木 26 月 | ごはん ハニーマスタードチキン ラタトゥイユ ほうれん草とじゃが芋のスープ | 精白米 ホットケーキ粉 じゃが芋、きび糖 オリーブ油、はちみつ | 牛乳、無調整豆乳 鶏もも肉(皮なし) 無塩バター | なす、ズッキーニ、南瓜、玉ねぎ ホールトマト缶詰、パナナ、人参 ほうれん草、赤ピーマン、パセリ 黄ピーマン、とうもろこし にんにく、レモン果汁 | 昆布だし汁 しょうゆ 塩麹、食塩 粗入りマスタード | 牛乳 バナナケーキ 牛乳 | エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.6 g カルシウム 215 mg |
| 2 金 | そぼろ納豆ごはん 冷しゃぶおろしサラダ きゅうりと人参の塩麹漬け キャベツとオクラのスープ | 精白米 グラニュー糖 なたね油、きび糖 | 牛乳、豚肉(肩ロース) 豚ひき肉、セラチン ひきわり納豆 | きゅうり、もも、大根、キャベツ 玉ねぎ、レタス、人参、なす トマト、マッシュルーム 貝割れ大根、オクラ、レモン レモン果汁、万能ねぎ、生姜 にんにく | 昆布だし汁 しょうゆ 塩麹、酢 本みりん、食塩 | 牛乳 桃のゼリー 牛乳 | エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.5 g カルシウム 229 mg |
| 3 土 17 土 | ごはん カシキのみそ焼き 春雨とわかめの酢の物 さつまいもといんげんの味噌汁 | 精白米 春雨、きび糖 さつま芋 | 牛乳、かじき、かまぼこ みそ(淡色辛みそ) | 梨、南瓜、きゅうり、玉ねぎ 長ねぎ、しめじ、いんげん グリーンアスパラガス、人参 生わかめ、にんにく | かつお・煮干し 昆布だし汁 酢、しょうゆ 本みりん、食塩 | 牛乳 梨 星っこ 牛乳 | エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 208 mg |
| 5 土 19 月 | 冷やし中華 切干し大根の煮物 冬瓜とモロヘイヤのスープ | 生中華めん、白ごま 精白米 なたね油、ごま油 きび糖 | 牛乳、ベーコン 鶏もも肉(皮なし) 鶏むね肉(皮なし) | 冬瓜、玉ねぎ、きゅうり、トマト しめじ、トマトジュース缶 とうもろこし、人参、モロヘイヤ 切り干し大根、いんげん、パセリ みょうが、万能ねぎ、にんにく 干しいただけ | 昆布・かつお だし汁、みりん しょうゆ、酢 カレー粉 食塩、酒 | 牛乳 チキンカレーピラフ 麦茶 | エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.6 g カルシウム 157 mg |
| 6 土 20 火 | 新生姜と枝豆の炊き込みごはん なすと鶏肉の甘辛炒め もやしサラダ 南瓜とオクラの味噌汁 | 精白米、白ごま 強力粉、片栗粉 小麦粉、なたね油 ごま油、きび糖 | 牛乳、ハム 鶏もも肉(皮なし) みそ(淡色辛みそ) | なす、もやし、きゅうり、南瓜 しめじ、人参、玉ねぎ、ピーマン オクラ、枝豆、赤ピーマン 生のり、新生姜、万能ねぎ 生姜、黒さくらげ | かつお・昆布 煮干しだし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食塩 ドライイースト | 牛乳 ゼッポリーネ 牛乳 | エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 228 mg |
| 7 土 21 水 | 食パン ポークビーンズ ツナとほうれん草のサラダ じゃが芋ととうもろこしのスープ | 食パン、じゃが芋 精白米、きび糖 もち米、オリーブ油 | 豚ひき肉、粉チーズ いんげんまめ(乾) ツナ水煮缶 | 玉ねぎ、きゅうり、ホールトマト缶 トマト、レタス、サラダほうれん草 いちごジャム、人参、えのき草 とうもろこし、黄ピーマン、ひじき うめ干し、セロリ、いんげん パセリ、にんにく、レモン果汁 | 昆布だし汁 ケチャップ 食塩、赤ワイン 白しょうゆ | 牛乳 梅ひじきおこわ 麦茶 | エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 183 mg |
| 8 土 22 木 | 冷やし中華 竹輪のえび風味揚げ 冬瓜とおかひじきのサラダ | 精白米、きび糖 小麦粉、なたね油 すりごま(白) | 牛乳、竹輪、木綿豆腐 鶏ささ身、あじ みそ(淡色辛みそ) 有塩バター、桜えび | とうもろこし、冬瓜、トマト、なす きゅうり、おかひじき、キャベツ 黄ピーマン、みょうが、生姜、大葉 | かつおだし汁 しょうゆ、酢 食塩 | 牛乳 焼きもちこし 牛乳 | エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 241 mg |
| 9 土 23 金 | ごはん たらとときのこのボン酢炒め キャベツと枝豆のごま和え 大葉の味噌汁 | 精白米 ホットケーキ粉 きび糖、なたね油 すりごま(白) | 牛乳、たら 絹ごし豆腐 クリームチーズ みそ(淡色辛みそ) | もやし、ズッキーニ、キャベツ 大根、玉ねぎ、なす、ミニトマト 人参、えのき草、舞茸、枝豆 しめじ、レモン果汁、長ねぎ 万能ねぎ、大葉 | かつお・煮干し だし汁、酢 しょうゆ 本みりん、食塩 | 牛乳 お豆腐チーズケーキ 牛乳 | エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.7 g カルシウム 273 mg |
| 10 土 24 土 | 鶏ごぼうピラフ 塩豚サラダ ポトフ | 精白米 じゃが芋 ミニハート | 牛乳、豚肉(ばら) 鶏もも肉(皮なし) 有塩バター | 巨峰、トマト、きゅうり、大根 人参、ごぼう、レタス、キャベツ 玉ねぎ、だけのこ(水煮) しめじ、さやえんどう レモン果汁、にんにく | かつお・昆布 だし汁、塩麹 しょうゆ 本みりん、食塩 | 牛乳 巨峰 ミニハート 牛乳 | エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.5 g カルシウム 270 mg |
| 13 土 27 火 | 押し麦ごはん 冬瓜と豚ひき肉の煮物 きゅうりと大根の梅サラダ なすと舞茸の味噌汁 | 精白米 食パン、白滝 押麦、なたね油 片栗粉、きび糖 | 牛乳、豚ひき肉 鶏ささ身、有塩バター みそ(淡色辛みそ) | 冬瓜、玉ねぎ、きゅうり、大根 なす、トマト、人参、舞茸 貝割れ大根、小松菜、みょうが うめ干し、万能ねぎ、パセリ いちごジャム | かつお・煮干し だし汁、塩麹 しょうゆ 本みりん、酢 | 牛乳 いちごジャムサンド 牛乳 | エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 231 mg |
| 14 土 28 水 | ごはん ささ身フライ つるむらさきとしめじのごま酢和え 冬瓜と水菜の味噌汁 | 精白米 パン粉(米粉) 米粉、なたね油 きび糖、オリーブ油 すりごま(白) | 鶏ささ身、ベーコン みそ(淡色辛みそ) | もやし、冬瓜、きゅうり、トマト キャベツ、人参、つるむらさき 玉ねぎ、しめじ、レモン、水菜 長ねぎ、パセリ、にんにく | かつお・煮干し 昆布だし汁、酢 中濃ソース しょうゆ、食塩 | 牛乳 まるごとトマトの 炊き込みごはん 麦茶 | エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 142 mg |
| 15 土 29 木 | ごはん 鶏肉の味噌ヨーグルト漬けと枝豆 南瓜とれんこんのサラダ 白菜とマッシュルームのスープ | 精白米 グラニュー糖 マヨネーズ オリーブ油 | 牛乳、ワインナー 鶏もも肉(皮なし) ヨーグルト(無糖) みそ(淡色辛みそ) | 南瓜、白菜、バナナ、豆、すいか メロン(赤肉)、シャインマスカット きゅうり、れんこん、人参、しめじ とうもろこし、長ねぎ、粉寒天 マッシュルーム | 昆布だし汁 しょうゆ、食塩 | 牛乳 フルーツボンチ 牛乳 | エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 233 mg |
| 16 土 30 金 | ごはん 肉じゃが モロヘイヤのお浸し 生のりとオクラの味噌汁 | マカロニ、じゃが芋 精白米、白滝 なたね油、きび糖 | 牛乳、豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、竹輪 鶏もも肉(皮なし) みそ(淡色辛みそ) ベーコン、粉チーズ 有塩バター | もやし、きゅうり、玉ねぎ、人参 モロヘイヤ、オクラ、生のり さやえんどう | かつお・煮干し だし汁、食塩 しょうゆ 本みりん ケチャップ | 牛乳 マカロニソテー 牛乳 | エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 277 mg |
| 31 土 | 夏野菜のカレーライス グリーンサラダ ズッキーニときのこのスープ | 精白米、小麦粉 星っこ、オリーブ油 なたね油 | 牛乳、豚ひき肉 鶏もも肉(皮なし) 有塩バター ヨーグルト(無糖) | 小玉すいか、玉ねぎ、南瓜、人参 なす、きゅうり、ズッキーニ、レタス ホールトマト缶詰、ミニトマト えのき草、舞茸、とうもろこし グリーンアスパラガス、赤ピーマン 貝割れ大根、水菜、りんご にんにく | 昆布だし汁、酢 食塩、しょうゆ ケチャップ 中濃ソース カレー粉 | 牛乳 すいか 星っこ 牛乳 | エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 303 mg |

暑い季節がやってきました。子どもたちは毎日元気いっぱい走り回り、たくさん汗をかいています。汗と一緒に
出ていく栄養素の中には、ビタミンB群があります。特にビタミンB1はエネルギーを作り出す時に必要な栄養素で、
不足すると体がだるくなったり、眠くなって元気が出ません。豚肉・枝豆などの豆類・うなぎ・玄米などの雑穀米
はビタミンB1が豊富に含まれています。冬瓜・トマト・きゅうりなどの夏野菜には体に必要なビタミン類がたっぷり



り含まれていて、熱をとる効果もあります。ビタミン群と一緒に夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

