


日	曜	おやつ	昼食	3時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	日									
2	月	牛乳	酢豚 スパゲティサラダ Qちゃん漬け スープ	とうもろこし 野菜ジュース	油 米 片栗粉 スパゲティ 砂糖	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ	玉葱 人参 椎茸 きのこ きゅうり もやし 大根 とうもろこし	475 576	15.2 18.7	12.2 15.2
3	火	乳酸菌飲料	イカフライ おくら納豆 キャベツのレモンドレッシング さつま汁	黒ごまのフスマンジェ ブリッツ	油 米 砂糖	乳酸菌 いか 納豆 豚肉 豆乳 生クリーム	オクラ キャベツ 人参 レモン 大根 蒟蒻 長葱	448 544	17.1 20.2	10.4 13.8
4	水	牛乳	親子丼 イタリアンサラダ メロン スープ	ピーナッツパン ヨーグルト	油 米 パン	牛乳 鶏肉 ナルト 卵 サラミ チーズ	玉葱 人参 レタス きゅうり メロン ほうれん草 えのき	546 687	20.2 26.7	19.2 24.5
5	木	りんごジュース	枝豆ごはん 春巻き 五目ナムル 味噌汁	ポテコ スポーツドリンク	油 米	しらす 枝豆 挽肉	人参 椎茸 きのこ とうもろこし もやし しめじ きゅうり キャベツ 蕪	438 530	12.5 15.4	10.5 13.0
6	金	ヤクルト	ハヤシライス マセドアンサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	そうめん	油 米 そうめん じゃが芋	乳酸菌 牛肉 ハム かまぼこ	玉葱 人参 マッシュルーム きゅうり レーズン	475 610	14.9 18.6	17.7 22.0
7	土	乳酸菌飲料	チャーハン スープ くだもの		油 米	乳酸菌 焼豚 ナルト 卵	長葱 人参 玉葱	428 478	13.6 14.9	6.9 7.5
8	日		山の日							
9	月		振替休日							
10	火	乳酸菌飲料	わかめごはん 黒ごまチキン 春雨サラダ 味噌汁	せんべい りんごジュース	油 米 砂糖 小麦粉 麩	乳酸菌 鶏肉 ハム	若布 春雨 きゅうり 人参 小松菜	495 580	18.0 21.3	10.2 12.5
11	水	ショア	肉豆腐 ポテトサラダ キャベツの塩昆布漬け スープ	フルーチェ ビスケット	油 米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	乳酸菌 豚肉 豆腐 魚肉ソーセージ 牛乳	玉葱 人参 椎茸 きゅうり りんご キャベツ 昆布 大根 しめじ 小葱	542 652	14.6 17.1	15.8 19.5
12	木	乳酸菌飲料	タラのみそバター焼き 栄養金平 ふりかけ スープ	チキンナゲット オリーブジュース	油 米	乳酸菌 さつま揚げ タラ チキンナゲット	人参 ごぼう 蓮根 いんげん もやし ニラ	456 531	21.8 25.8	8.0 9.7
13	金	ショア	豚肉の生姜焼き ハムサラダ ちくこん煮 味噌汁	パピコ せんべい	油 米 砂糖	乳酸菌 豚肉 ハム 竹輪 豆腐	レタス きゅうり 人参 蒟蒻 長葱 若布	532 621	23.2 27.7	13.4 15.8
14	土	乳酸菌飲料	挽肉カレー 福神漬 ジュース		油 米	乳酸菌 挽肉 じゃが芋	玉葱 人参	251 290	9.3 10.6	7.1 8.7
15	日									
16	月	乳酸菌飲料	鶏肉の照焼き ウィンナーソーテー もやしナムル 味噌汁	バナナ サブレ	油 米 砂糖	乳酸菌 鶏肉 ウィンナー	人参 コーン もやし きゅうり キャベツ しめじ ニラ バナナ	537 635	20.4 24.2	16.1 19.6
17	火	乳酸菌飲料	野菜炒め ぎょうざ 昆布の佃煮 味噌汁	子ども洋食 野菜ジュース	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 豚肉	キャベツ 人参 もやし パプリカ ニラ 昆布 なす 玉葱	463 545	14.1 16.5	9.1 11.2
18	水	牛乳	煮魚 れんこんサラダ ほうれん草の胡麻和え かき玉汁	ジャムサンド ショア	油 米 砂糖 食パン	牛乳 かじき ハム 挽肉 卵	蓮根 人参 きゅうり 玉葱 ほうれん草 春雨 長葱	596 680	22.1 25.4	16.3 20.0
19	木	りんごジュース	ひじきご飯 マカロニグラタン フレンチサラダ スープ	ビーノ カルピス	油 米 砂糖 小麦粉 バター	油揚 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 椎茸 マッシュルーム レタス きゅうり りんご 大根 えのき 蕪	410 463	9.9 12.1	7.2 8.7
20	金	牛乳	夏野菜カレー コールスローサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	ところてん	油 米	牛乳 挽肉	玉葱 人参 かぼちゃ なす ズッキーニ キャベツ コーン	420 510	11.9 14.3	13.6 16.6
21	土	乳酸菌飲料	冷やし中華 フランクフルト くだもの		油 中華麺	乳酸菌 ハム 卵 フランク	きゅうり トマト	474 545	18.5 21.2	14.7 17.3
22	日									
23	月	牛乳	鮭ごはん 野菜入り卵焼き 若布サラダ ワンタンスープ	せんべい ミルージュ	油 米 砂糖 じゃが芋	牛乳 鮭 挽肉 卵	玉葱 ほうれん草 しらす 人参 椎茸 きゅうり もやし きゅうり 大根 とうもろこし	557 698	20.3 25.0	12.7 15.8
24	火	乳酸菌飲料	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	ヨーグルト 紫いもチップス	油 米 じゃが芋 パン粉 小麦粉	乳酸菌 ハム 納豆 卵 しらす 豆腐 豚肉	キャベツ 蒟蒻 大根 人参 玉葱	499 654	22.6 27.1	9.0 11.0
25	水	牛乳	炒り鶏 ツナサラダ たくあん スープ	中華蒸しパン パインジュース	油 米 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 豆乳	ごぼう 人参 竹の子 蓮根 きゅうり もやし 小松菜 えのき コーン ニラ	531 572	16.2 20.0	18.1 22.6
26	木	ヤクルト	タラのポテト焼き バンサンスー 切干大根の煮付け 味噌汁	アイスクリーム 麦ふあー	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 タラ チーズ ハム 油揚	春雨 きゅうり 切干大根 人参 椎茸 しめじ 長葱	476 654	17.2 21.0	9.2 11.3
27	金	牛乳	カレーピラフ ハンバーグ ナポリタン チキンサラダ スープ プチゼリー	乳油のフルーツパン	油 米 スパゲティ パン粉 バター	牛乳 挽肉 卵 ササミ	人参 玉葱 ほうれん草 きゅうり アスパラ キャベツ 蕪 大根 しめじ とうもろこし	529 642	20.8 25.7	17.0 20.5
28	土	乳酸菌飲料	冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ 野菜ジュース		油 うどん 小麦粉	乳酸菌 卵 かまぼこ 竹輪	きゅうり トマト	361 395	14.4 16.0	6.6 7.1
29	日									
30	月	牛乳	マーボーなす シーザーサラダ かぶのレモン漬け スープ	かぼちゃクッキー スボロン	油 米	牛乳 挽肉 ナルト	長葱 なす 人参 きゅうり レタス かぶ レモン えのき ちんゲン菜	528 672	18.0 20.9	16.9 20.8
31	火	乳酸菌飲料	ササミカツ キャベツのサラダ 冷奴 五目味噌汁	ソフール せんべい	油 米 里芋 パン粉 小麦粉	乳酸菌 ササミ 卵 ハム 豆腐	キャベツ 人参 きゅうり ごぼう 椎茸 大根	550 639	22.0 26.5	10.5 12.4

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。

なんで夏バテするの？

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで、体がだるくなったり眠くなったりするので

夏におすすめの食品は豚肉です。とてもたくさんビタミンB群が含まれています。冷しゃぶ、焼き豚などにすればさっぱり食べられますね。野菜もたっぷりそえて。夏こそしっかり食べないと、元気で楽しく過ごせなくなります。食生活が、充実していれば、病気を逃げていきます。




夏の献立のポイント

☆夏野菜カレー
カレーの材料は、肉、じゃが芋、玉葱、にんじんがポピュラーですが、夏のカレーはちょっと目先をかえて、なす、かぼちゃ、ズッキーニを入れます。肉20gに対し野菜80gの、野菜をいっぱい食べられるカレーです。いつもは嫌いな野菜も知らないうちに食べてしまうおいしいカレーです。

☆ネバネバも好評
緑の野菜の少ない夏に出回るオクラはいかかですか。まずはスープの実に、そして納豆の薬味、オクラのおかか和えて。

