

|    | 月曜日  |         | 火曜日   |          | 水曜日  |         | 木曜日   |          | 金曜日   |         | 土曜日                    |         |
|----|--|---------|---|----------|--|---------|---|----------|---|---------|------------------------|---------|
| 午前 | 2  | 牛乳 せんべい | 3   | 牛乳 クラッカー | 4  | 牛乳 せんべい | 5   | 牛乳 サブレ   | 6   | 牛乳 せんべい | 7                      | 牛乳 せんべい |
| 屋食 | ごはん<br>なすのみそ汁<br>麻婆豆腐<br>ブロッコリーのおかか和え<br>果物  |         | ごはん<br>麺スープ<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>果物  |          | ごはん<br>チンゲン菜スープ<br>豚しゃぶ<br>ほうれん草のじゃこ和え<br>ピーチゼリー |         | ごはん<br>えのきのみそ汁<br>タラの西京漬け焼き<br>ジャーマンポテト<br>果物   |          | ごはん<br>青菜のみそ汁<br>鶏の照り焼き<br>ナムル野菜<br>果物          |         | 親子丼<br>わかめのみそ汁<br>果物   |         |
| 午後 | 麦茶 わかめおにぎり   |         | 牛乳 お麩ラスク  |          | 牛乳 マカロニきな粉                                       |         | 麦茶 焼きおにぎり                                       |          | ブルーチェ せんべい                                      |         | 牛乳 せんべい                |         |
| 午前 | 9  | 牛乳 せんべい | 10  | 牛乳 ビスケット | 11   | 牛乳 せんべい | 12  | 牛乳 リッツ   | 13  | 牛乳 せんべい | 14                     | 牛乳 せんべい |
| 屋食 | ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>ホッケの醤油漬け焼き<br>ひじき炒め煮<br>果物                                      |         | ごはん<br>芋の子汁<br>唐揚げ<br>ポイルブロッコリー<br>果物   |          | キーマカレーライス<br>小松菜のツナ和え<br>果物                      |         | ナポリタン<br>野菜スープ<br>チキンナゲット<br>果物                 |          | ごはん<br>なめこのみそ汁<br>鶏のさっぱり煮<br>マカロニサラダ<br>グレープゼリー |         | きつねうどん<br>果物<br>麦茶     |         |
| 午後 | 牛乳 スティックパイ   |         | 麦茶 チャーハンおにぎり  |          | 牛乳 サンドイッチ  |         | 麦茶 ゆかりおにぎり                                      |          | ヨーグルト せんべい                                      |         | 牛乳 せんべい                |         |
| 午前 | 16   | 敬老の日    | 17  | 牛乳 ウエハース | 18   | 牛乳 せんべい | 19  | 牛乳 ビスコ   | 20  | 牛乳 せんべい | 21                     | 牛乳 せんべい |
| 屋食 |   |         | ごはん<br>もずくスープ<br>ウサギハンバーグ<br>春雨サラダ<br>お月見ゼリー  |          | ごはん<br>かぶのみそ汁<br>鮭のチーズフライ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>果物  |         | ピビンバ丼<br>きのこのみそ汁<br>果物                          |          | ごはん<br>玉ねぎのみそ汁<br>鶏のマーマレード煮<br>ポテトサラダ<br>果物     |         | ハヤシライス<br>コーンスープ<br>果物 |         |
| 午後 |  |         | 麦茶 鮭わかめおにぎり   |          | 牛乳 ビスケットスティック                                    |         | 麦茶 ひじきおにぎり                                      |          | 牛乳 パンケーキ  |         | 牛乳 せんべい                |         |
| 午前 | 23   | 振替休日    | 24  | 牛乳 ビスケット | 25   | 牛乳 せんべい | 26  | 牛乳 クラッカー | 27  | 牛乳 せんべい | 28                     | 牛乳 せんべい |
| 屋食 |  |         | なめこうどん<br>三色おひたし<br>果物  |          | きのこカレーライス<br>キャベツの華風サラダ<br>ヨーグルト<br>果物           |         | ごはん<br>大根のみそ汁<br>手作りしゅうまい<br>胡瓜ともやしのゆかり和え<br>果物 |          | ごはん<br>わかめスープ<br>さんまのみぞれ煮<br>サラスパサラダ<br>ミニゼリー   |         | 焼き肉丼<br>麩のみそ汁<br>果物    |         |
| 午後 |  |         | 麦茶 ゆかりおにぎり  |          | 牛乳 ホットケーキ  |         | 麦茶 わかめおにぎり                                      |          | プリン せんべい  |         | 牛乳 せんべい                |         |
| 午前 | 30   | 牛乳 せんべい | <p>【夏の疲れの回復のために<br/>生活のリズムを整えましょう】</p> <p>子どもにとって、成長のために栄養をとり、活動のためのエネルギー源になる食に注目してみると、<br/>「よく寝る→よく活動する→ちゃんとお腹がすく→よく食べる→すっきり出す」という流れが大切です。</p>  |          |  |         |   |          |   |         |                        |         |
| 屋食 | ごはん<br>豚汁<br>鯖の香味焼き<br>コールスローサラダ<br>果物   |         |   |          |  |         |   |          |   |         |                        |         |
| 午後 | 牛乳 マーラーカオ  |         |   |          |  |         |   |          |   |         |                        |         |

- ・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。
- ・今月の1人当たりの栄養量は、424kcal たんぱく質17.0g 脂質14.0g カルシウム204mg 鉄分2.1mg 塩分1.3g