



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分 (1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ						
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ								
1	水		麦ごはん					精白米	麦	815 30.6 28							
			ジャージャン豆腐	豚肉	みそ	生揚げ	生姜	人参	きくらげ			キャベツ	砂糖	片栗粉	油	ごま油	
			春雨サラダ	ハム			小松菜	人参	キャベツ			春雨	砂糖	ごま	ごま油		
			かぼちゃマフィン	豆乳			かぼちゃ					砂糖	米粉	油			
2	木		麦ごはん					精白米	麦	793 28.9 33							
			野菜ふりかけ			のり	青菜	トマト	かぼちゃ			人参	砂糖	じゃが芋	ごま		
			鶏の塩唐揚げ	鶏肉			にんにく	生姜					薄力粉	片栗粉	ごま油	油	
			のり酢和え	ツナ		のり	小松菜	キャベツ	人参				砂糖				
			冬瓜のみそ汁	油揚げ	みそ		冬瓜	しめじ	葉ねぎ								
3	金		麦ごはん					精白米	麦	710 29.1 22							
			焼き肉	豚肉	みそ		にんにく	生姜	玉ねぎ			赤ピーマン	砂糖	片栗粉	油	ごま油	
			ゆかり和え				キャベツ	きゅうり	人参			ゆかり					
			じゃがベー汁	ベーコン	みそ		小松菜						じゃが芋	バター			
			豆乳プリン	豆乳									水あめ	砂糖			
6	月		ちらし寿司	卵			たけのこ	人参	干し椎茸	精白米	麦	砂糖	718 23.0 26	 七夕献立			
			星のコロッケ	鶏肉	豚肉		玉ねぎ				じゃが芋	パン粉			豚脂	油	
			野菜とツナのおひたし	ツナ			小松菜	キャベツ	コーン		砂糖	ごま					
			天の川すまし汁	豆腐	なると		オクラ										
			七夕デザート	鶏肉		寒天	ブルーベリー	レモン	みかん		砂糖	水あめ					
7	火		ロールパン						小麦粉	ショートニング		730 32.5 33					
			ポークビーンズ	豚肉	大豆		にんにく	玉ねぎ	人参	砂糖	油						
			チキンサラダ	鶏肉			小松菜	キャベツ			砂糖			油			
			チョコクレープ	豆乳							砂糖			米粉	水あめ	油	
8	水		麦ごはん						精白米	麦	734 30.5 26						
			サケの照り焼き	鮭			生姜			砂糖			片栗粉				
			ひじきの炒め煮	大豆	油揚げ	ひじき	人参	つきこん		砂糖			油				
			かぼちゃのみそ汁	みそ		わかめ	かぼちゃ	しめじ									
9	木		麦ごはん						精白米	麦	683 24.8 29						
			チンジャオロース	豚肉			にんにく	生姜	ピーマン	赤ピーマン			たけのこ	片栗粉	砂糖	油	ごま油
			春巻き	豚肉		ひじき	キャベツ	玉ねぎ	人参	ねぎ			生姜	春雨	小麦粉	油	
			中華風コンソープ				玉ねぎ	コーン	小松菜				片栗粉				
10	金		麦ごはん						精白米	麦	712 28.6 29						
			鶏肉のわさびみそ焼き	鶏肉	みそ		生姜										
			きのこ野菜炒め	ベーコン			小松菜	エリンギ	キャベツ	人参				油			
			かきたま汁	豆腐	卵		玉ねぎ	チンゲン菜					片栗粉				
			冷凍みかん				みかん										
13	月		麦ごはん						精白米	麦	763 31.6 26						
			ピビンバ	豚肉	みそ	卵	にんにく	生姜	たけのこ	人参			砂糖	油	ごま油		
			ナッツごぼう				ごぼう						小麦粉	砂糖	油	ごま	アーモンド
			わかめスープ	豆腐		わかめ	玉ねぎ	葉ねぎ									
14	火		ピザトースト	ベーコン			にんにく	玉ねぎ	マッシュルーム	ピーマン	小麦粉	ショートニング	708 28.5 39				
			茎わかめのサラダ	ツナ		茎わかめ	きゅうり	もやし	人参		砂糖	ごま			ごま油		
			夏野菜のポトフ	ウィンナー			にんにく	生姜	玉ねぎ	かぼちゃ					油		
			鉄分ヨーグルト			ヨーグルト											
15	水		コーンライス				コーン	パセリ		精白米	麦	バター	722 27.9 23				
			鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉							オレンジ	マーマレード					
			ジャーマンポテト	ウィンナー		青のり	玉ねぎ				じゃが芋	バター					
			コンソメスープ	ベーコン			キャベツ	人参	玉ねぎ	しめじ							



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
16	木		麦ごはん					精白米 麦		743 30.1 31	
			サバの竜田揚げ	サバ		生姜		片栗粉	油		
			小松菜の煮浸し	油揚げ		小松菜 人参					
			なめこのみそ汁	豆腐 みそ		なめこ ねぎ いんげん					
17	金		麦ごはん					精白米 麦		806 27.0 28	
			ボークカレー	豚肉 チーズ ヨーグルト		にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ じゃが芋 人参			油		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜 キャベツ		砂糖	油		
			オレンジゼリー			オレンジ		砂糖 水あめ			
20	月		中華麺					小麦粉		796 33.9 28	幼稚園終了
			みそラーメンスープ	焼き豚 みそ		にんにく 生姜 人参 大豆もやし ねぎ			ごま油		
			焼き餃子	豚肉 鶏肉 大豆粉		キャベツ いら 生姜		小麦粉 米粉 水あめ	豚脂 油		
			中華サラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜		砂糖	ごま油 ごま		
			青りんごゼリー			青りんご		砂糖 粉あめ			
21	火		玄米パン		脱脂粉乳			小麦粉 玄米	ショートニング	742 32.0 29	
			鶏のラタトゥイユ	鶏肉		にんにく 玉ねぎ スツキーニ 黄ピーマン トマト		砂糖	油		
			じゃがバター		青のり		じゃが芋	バター			
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参		マカロニ			
			ブルーベリータルト	豆乳		ブルーベリー		砂糖 米粉 水あめ	ショートニング 油		
22	水		麦ごはん					精白米 麦		709 28.1 30	
			ホキの野菜あんかけ	ホキ		玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ		片栗粉 砂糖	油		
			キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		キャベツ もやし 葉ねぎ					
			型抜きチーズ		チーズ						
27	月		麦ごはん					精白米 麦		732 27.0 32	
			のりの佃煮		干しひとえくさ			水あめ 片栗粉 砂糖 はちみつ			
			イワシの梅煮	イワシ		梅 しそ		砂糖 片栗粉			
			野菜炒め	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン			油		
			小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 ねぎ					
28	火		山型食パン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	705 19.2 34	
			メイプルジャム		寒天			水あめ 砂糖 メイプルシロップ			
			ササミのレモンソース	ササミ		生姜 レモン		片栗粉 砂糖	油		
			ミネストローネ	ベーコン ウィンナー		人参 玉ねぎ セロリ トマト		マカロニ 砂糖	油		
			スイートポテト	豆乳	寒天			さつまいも 砂糖 米粉	ショートニング 油		
29	水		麦ごはん					精白米 麦		707 28.1 22	
			豚肉の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜		砂糖			
			豆腐のすまし汁	豆腐		えのき 人参 小松菜					
			果物と野菜のゼリー			オレンジ 人参 りんご		砂糖			
30	木		麦ごはん					精白米 麦		765 24.1 26	
			つくねのあんかけ	鶏肉		キャベツ 生姜 にんにく えんどう豆		片栗粉 砂糖 パン粉	豚脂		
			チンゲンサイの炒め物	ベーコン		人参 チンゲン菜 エリンギ		片栗粉	ごま油		
			玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ		玉ねぎ 人参 いんげん					
			りんごヨーグルト		乳製品 寒天	りんご		砂糖			
31	金		麦ごはん					精白米 麦		704 23.4 24	
			厚焼き卵	卵		ほうれん草		砂糖	油		
			五目きんぴら	豚肉		ごぼう 人参 つきこん いんげん		砂糖	油 ごま		
			さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		しめじ		さつまいも 砂糖 米粉			

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします。

体の中の大半は水分です！

体の約60%は水分です。約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



のどがかわく前に
水分補給はこまめにしよう！