

給食献立表



日付	献立	おやつ	熱や力になる	血・肉・骨になる	体の調子を整える
1 15 29 (月)	なすと鶏肉の味噌炒め コーンサラダ だいこんとベーコンのスープ オレンジ	牛乳 ココアパンケーキ	小麦粉	牛乳 鶏肉 ベーコン・卵	たまねぎ・なす・ピーマン にんじん・トマト・レタス コーン・大根・あさつき オレンジ
2 16 30 (火)	じゃがいものうま煮ゴマ風味 ひじきの春雨サラダ もやしとワカメの味噌汁 みかんゼリー	牛乳 グレープフルーツ	じゃがいも しらす	牛乳 豚肉 ハム	にんじん・たまねぎ・さやいんげん しいたけ・きゅうり・レタス・ひじき もやし・わかめ・みかん缶・寒天 グレープフルーツ
3 17 31 (水)	厚揚げと野菜の炒め煮 ゴマドレサラダ 星の子スープ すいか	牛乳 みかんとパインの 二色ゼリー	しらす	牛乳 生揚げ・鶏肉 ツナ・ベーコン	キャベツ・にんじん・ピーマン しいたけ・レタス・きゅうり・コーン オクラ・たまねぎ・えのき すいか・みかん缶・パイン缶
4 18 (木)	かじきまぐろの甘煮 スパゲティサラダ かき卵スープ グレープフルーツ	牛乳 ハム入りポテト	こんにやく マカロニ じゃがいも	牛乳 めかじき 卵・ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・わかめ・えのき コーン
5 19 (金)	なすとベーコンのトマト煮 大根とわかめのサラダ にらと豆腐のすまし汁 オレンジゼリー	牛乳 甘辛だんご	麩 上新粉 白玉粉	牛乳 ベーコン 豆腐	なす・たまねぎ・ピーマン しいたけ・にんじん・コーン 大根・きゅうり・わかめ・にら たまねぎ・オレンジジュース・寒天
6 20 (土)	冷麦 グレープフルーツ		ひやむぎ	鶏肉	たまねぎ・にんじん・しいたけ
8 22 (月)	大豆とひじきの炒め煮 大根のマヨサラダ キャベツときのこの味噌汁 オレンジ	牛乳 蒸しいも	こんにやく じゃがいも	牛乳 油揚げ・ちくわ 豚肉・大豆	にんじん・ひじき・グリーンピース 大根・きゅうり・レタス・キャベツ たまねぎ・しめじ・オレンジ
9 23 (火)	もやしと豚肉の炒め物 いんげんとちくわのゴマ和え 大根スープ みかんゼリー	牛乳 すいか	麩	牛乳 豚肉・ちくわ ベーコン	もやし・たまねぎ・にら・にんじん キャベツ・しよが・さやいんげん しいたけ・大根・みかん缶・寒天 すいか
10 24 (水)	ひじきとごまのハンバーグ イカ入りトマトサラダ じゃがいもの味噌汁 バナナ	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	パン粉 小麦粉 じゃがいも	牛乳 卵・いか 豚ひき肉	ひじき・たまねぎ・トマト・きゅうり わかめ・レタス・コーン・にんじん かぼちゃ・ぼなな
11 (木)	ししゃもの磯部揚げ ごまごま春雨サラダ えのきのコンソメスープ オレンジゼリー	ヨーグルト バナナ	小麦粉 はるさめ 麩	ししゃも 卵・ハム ヨーグルト	あおのり・にんじん・たまねぎ きゅうり・レタス・えのき
12 26 (金)	夏野菜スタミナカレー 色どりサラダ 冷やっこ グレープフルーツ	牛乳 マカロニのあべかわ	マカロニ 黒みつ	牛乳 豚肉・豆腐 かつお節・きな粉	かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン・コーン もやし・きゅうり・レタス・ミニトマト わかめ・グレープフルーツ
13 27 (土)	チキンピラフ バナナ		米	鶏肉	グリーンピース・たまねぎ・コーン にんじん・バナナ
25 (木)	誕生会メニユー 「おばけのてんぷら」	ヨーグルト バナナ お楽しみ♡			

暑い日が毎日続いています、
夏バテは大丈夫ですか？
暑くなると、どうしても食欲不振に
なりがち。しかし、夏バテ予防には
しっかり食事をとることが大切です！！



- ★ 1日3食
- ★ 主食・主菜・副菜を
- ★ 栄養バランスのとれた食事

大豆とひじきの炒め煮

- ・豚肉・大豆・ちくわ
- ・油あげ・ひじき・こんにやく
- ・にんじん・グリーンピース

暑さに負けず
夏を元気に乗りこえよう！



このメニューは栄養満点！！
豚肉・大豆にはビタミンB1
が多く含まれていて、
夏バテ予防に効果的です。

食欲がなく、肉や魚を
食べられないときは、
豆腐でたんぱく質をとる
ことが大切です。ビタミン・
ミネラルも食事からとる
ことが大切です。食材としては…
豚肉・魚・牛乳・大豆・ゴマ
海苔・野菜・果物です！！
なす・きゅうり・トマト
ピーマン・オクラ・かぼちゃ
が今月の旬な食材です。