



日 曜	主 食	こんだてめい		ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	I 補 + kcal	たんぱ くしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳					
4 月	ごはん		なつやさいかレー かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも ごま あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かいそう ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ いんげん キャベツ きゅうり	752 954	24.4 30.6
5 火	ごはん ふりかけ		とうふとわかめのみそしる さばのしおやき ごぼうサラダ	ごはん さとう ごま マヨネーズ	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ さば ツナ みそ ふりかけ	ねぎ ごぼう にんじん きゅうり	662 810	28.3 34.5
6 水	ツイストパン		クラムチャウダー ビッグにくだんご 1コ・2コ みずなとだいこんのサラダ	ツイストパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ウィンナー あさり ビッグにくだんご	たまねぎ にんじん だいこん みずな パセリ コーン レタス	629 885	22.2 31.1
7 木	チキンライス		オニオンスープ オムレツ キャベツサラダ	ごはん あぶら バター ドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく オムレツ	にんじん たまねぎ きぬさや ピーマン グリンピース マッシュルーム キャベツ	577 759	22.1 28.9
8 金	じごなうどん		きつねうどん ちくわのいしがきあげ 2コ・2コ からしあえ	じごなうどん さとう こむぎこ ごま あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	719 850	31.7 37.6
11 月	わかめごはん		あつあげのチャオサイ おかかマヨネーズあえ プリン	ごはん さとう ごま マヨネーズ	牛乳 わかめ あつあげ ぶたにく みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほうれんそう	683 823	25.2 30.8
12 火	ごはん		にくじゃが さいのくになっとう おひたし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ぶたにく なっとう さつまあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ほうれんそう しらたき	676 875	26.0 33.5
13 水	コッペパン いちごジャム		ミネストローネスープ パリツォーネ コールスローサラダ	コッペパン いちごジャム じゃがいも マカロニ さとう あぶら	牛乳 ウィンナー パリツォーネ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ コーン	662 856	21.1 26.9
14 木	とりそぼろごはん		さばのみぞれに わふうサラダ ぶどうゼリー	ごはん さとう あぶら ドレッシング ぶどうゼリー	牛乳 とりにく さば わかめ	にんじん ごぼう しょうが グリンピース だいこん きゅうり	646 788	26.2 31.3
15 金	ごはん		マーボーどうふ シュウマイ 2コ・3コ もやしのちゅうかあえ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	牛乳 とうふ ぶたにく シュウマイ	にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ にら もやし ほうれんそう コーン	690 830	27.0 31.7
18 月	けいろうのひ							
19 火	ごはん ふりかけ		こまつなのみそしる さんまのかばやき ごまあえ	ごはん さとう あぶら ごま	牛乳 あぶらあげ みそ さんま	こまつな にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	710 868	26.9 32.5
20 水	こどもパン スライスチーズ		コンソメスープ ハンバーグケチャップソース つぼみサラダ	こどもパン じゃがいも さとう マヨネーズ	牛乳 ウィンナー ハンバーグ チーズ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな ブロッコリー カリフラワー	624 778	25.9 31.1
21 木	ふかがわめし		あつやきたまご こまつなあえ ミルクパバロア	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ミルクパバロア	牛乳 あつやきたまご あさり あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん コーン こまつな キャベツ	697 827	24.2 28.0
22 金	ちゅうかめん		みそラーメンつけしる はるまき ほうれんそうのナムル	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ はるまき	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ きゅうり	630 773	24.0 28.6
25 月	うんどうかいふりかえきゅうぎょう							
26 火	ごはん ふりかけ		すきやきふうに ねぎみそパオズ 1コ・2コ わかめとツナのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ ねぎみそパオズ わかめ ツナ	にんじん ながねぎ しらたき こまつな キャベツ きゅうり	652 873	25.3 32.1
27 水	メロンパン		ポークビーンズ チキンナゲット 2コ・2コ コンビネーションサラダ	メロンパン じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく だいす チキンナゲット チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり コーン	749 896	30.1 35.3
28 木	ごはん		すぶた ちゅうかサラダ セノビーゼリー	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら セノビーゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ きゅうり グリンピース	716 876	24.2 29.6
29 金	あおなごはん		なめこのみそしる あじのてりやき もやしのあえもの	あおなごはん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ あじ とりにく	なめこ ねぎ こまつな もやし ほうれんそう	567 694	29.1 35.5

☆ マヨネーズは、卵不使用の物を使っています。

※ 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。



今月は運動会があります。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症に注意して下さい。栄養・休養をきちんととり、運動会当日にはベストの体調で元気に種目に取り組めるようにしましょう。

毎年9月1日は『防災の日』です。避難経路や避難場所の確認をしたり、備蓄食の期限確認をし食品の入れ替えをしておきましょう。日頃からの心がけが大事です。

