



日 曜	こんだてめい			ねつ ちから 熱や力のもに 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	E値 - kcal	たんぱく くしつ g
	しゅしょく	牛乳	お か ず					
2 月	わかめごはん	MILK	あつあげのチャオサイ あつやきたまご ごまあえ	わかめごはん あぶら さとう ごま	牛乳 あつあげ ぶたにく あつやきたまご	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほうれんそう	706 872	29.8 36.4
3 火	ごはん のりふりかけ	MILK	だいこんのみそしる さばのみそれに わかめとツナのあえもの	ごはん ごまあぶら さとう ごま	牛乳 のり あぶらあげ さば わかめ ツナ	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	647 811	27.6 34.2
4 水	マーブル食パン	MILK	マカロニスープ チキンオープン焼き つぼみサラダ れいとみかん	マーブル食パン あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 ベーコン とりにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン みかん	640 770	26.5 30.4
5 木	ごはん	MILK	マーボーなすどうふ こまつなのナムル フルーツあんじん	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく どうふ フルーツあんじん	にんじん たまねぎ なす ながねぎ たけのこ いら こまつな もやし きゅうり	639 775	22.2 26.8
6 金	じごなうどん	MILK	わかめうどんつけじる ほしがたコロッケ パック からしあえ たなばたデザート	じごなうどん あぶら ほしがたコロッケ たなばたデザート	牛乳 ぶたにく なると わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	686 867	24.9 30.7
9 月	ごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる わふうハンバーグ いそかあえ	ごはん	牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ ハンバーグ のり	ながねぎ ほうれんそう だいこん キャベツ にんじん	616 763	26.5 32.4
10 火	ごはん	MILK	なつやさいカレー くきわかめサラダ ひゅうがなつゼリー	ごはん じゃがいも ごま あぶら さとう ごまあぶら ひゅうがなつゼリー	牛乳 ぶたにく くきわかめ ツナ	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ いんげん きゅうり コーン トマト	701 863	22.8 27.4
11 水	ツイストパン	MILK	ポークビーンズ パリツォーネ カラフルサラダ	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ぶたにく だいた チーズ パリツォーネ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース レタス キャベツ きゅうり	706 878	29.7 36.1
12 木	あおなごごはん	MILK	こまつなのみそしる しろごまつくね 2コ わふうサラダ	あおなごごはん わふうドレッシング	牛乳 あぶらあげ しろごまつくね わかめ サラダチキン	こまつな にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	606 765	23.4 29.1
13 金	ちゅうかめん	MILK	しおラーメンつけじる あげぎょうざ 2コ もやしのちゅうかあえ オレンジ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう	牛乳 ぶたにく ぎょうざのぐ	にんじん ながねぎ もやし キャベツ きゅうり メンマ ほうれんそう コー ルツ	657 778	23.3 27.4
16 月	う む の ひ							
17 火	ちゃめし	MILK	ほうれんそうのみそしる かぼちゃひきにくフライ スタミナサラダ	ちゃめし あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ かぼちゃ レタス キャベツ きゅうり	691 823	27.0 32.2
18 水	こどもパン	MILK	コンソメスープ フィレオチキン キャベツサラダ ヨーグルト	こどもパン あぶら じゃがいも イタリアンドレッシング	牛乳 ベーコン フィレオチキン ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	622 766	25.2 30.4

☆ 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。

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい
るといわれています。農作業の時期をつかさ
どる半飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、七夕の日にし
か合えなくなってしまったこのことです。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。



7月6日(金) 七夕献立をだします。
星のかたちをした星型コロッケ。そして、七
夕デザートで、かわいいゼリーをだします。
とうじつを、お楽しみに♪

熱中症に注意!!

梅雨が明け、急に暑さが増す今の時期は、体がまだ暑さになれていないため
熱中症になりやすく、注意が必要です。



熱中症を防ぐには

- 涼しい服装・日傘や帽子、日陰を利用する。
- こまめに休憩する。
- 水分補給をする。

水分補給のポイント

- こまめにとる。
- 目安は1日1.2ℓ。
- のどが渇く前に意識して飲む。
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。
- 起床時や、入浴前後に。

1~2gの食塩
or
1ℓの水