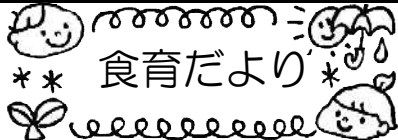


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 / 金	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め きつねうどん スイカ	精白米 砂糖 うどん さといも てんさい糖	普通牛乳 うす揚げ 若鶏もも肉 淡色辛みそ	キャベツ にんじん なす ピーマン たまねぎ すいか	牛乳 ★里芋の煮転がし	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 20.4g 炭水化物 78.2g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.9g
04 / 月	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 鯖の塩焼き ほうれんそうとキャベツののり群和え 豆腐とねぎのすまし汁 バナナ	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 煮干し さば 水煮ツナ缶詰 絹ごし豆腐	キャベツ ほうれんそう 焼きのり 長ねぎ にんじん バナナ	牛乳 煮干し ぼたぼた焼き	エネルギー 538 Kcal たんぱく質 23.0g 脂 質 16.9g 炭水化物 71.8g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 2.0g
05 / 火	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん チキンチーズフライ 切干大根コマネースサラダ コンソメスープ バナナ	精白米 調合油 マヨネーズ いりごま	普通牛乳 鶏もも肉 ロースハム	切干しだいごん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ズッキーニ バナナ	牛乳 動物ビスケット	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 20.0g 炭水化物 74.3g 食物繊維 3.3g 食塩相当量 1.0g
06 / 水	🍷なかよし給食🍷					
	コーン入りごはん 星形コロッケ ほうれん草ベーコン炒め そうめん汁 七夕ゼリー	精白米 調合油 そうめん じゃがいも	普通牛乳 かまぼこ ベーコン	スイートコーン ほうれんそう にんじん オクラ	牛乳 フライドポテト	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 15.9g 脂 質 15.3g 炭水化物 84.6g 食物繊維 5.7g 食塩相当量 2.6g
07 / 木	☆誕生日会メニュー☆					
	ごはん 夏野菜カレー もやしと人参のごまサラダ ハイン缶	精白米 調合油 いりごま	普通牛乳 豚ミンチ	たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ にんじん とうもろこし	牛乳 リッツ	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 20.7g 脂 質 22.2g 炭水化物 91.3g 食物繊維 4.8g 食塩相当量 2.0g
08 / 金	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん ふりかけ さけの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁 煮干し	精白米 小麦粉 片栗粉 てんさい糖	普通牛乳 卵 さけ 淡色辛みそ 煮干し	にんじん ピーマン たまねぎ かぼちゃ にんじん オレンジジュース	牛乳 ★オレンジ蒸しパン	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 25.5g 脂 質 11.8g 炭水化物 74.4g 食物繊維 2.1g 食塩相当量 1.8g
11 / 月	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 鶏の味噌ヨーグルト焼き コールスロー 大根と油揚げのすまし汁 オレンジ	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 ロースハム 若鶏もも肉 淡色辛みそ ヨーグルト うす揚げ	キャベツ にんじん とうもろこし だいごん オレンジ	牛乳 黒ごまビスケット	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 22.5g 脂 質 19.6g 炭水化物 71.3g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.9g
12 / 火	🍷なかよし給食🍷					
	焼きそば たこやき ポークウィンナー とうもろこし 枝豆 チンゲン菜とハムのスープ	中華めん 調合油 甘納豆	普通牛乳 ロースハム 豚小間肉 たこ ウィンナー	キャベツ もやし たまねぎ にんじん チンゲン菜 とうもろこし	牛乳 ★フルーツみつ豆	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 31.9g 脂 質 20.6g 炭水化物 86.9g 食物繊維 8.2g 食塩相当量 1.6g
13 / 水	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん かぼちゃひき肉サンドフライ ほうれん草とえのきのおひたし わかめスープ 元気ヨーグルト	精白米 調合油 クロワッサン パン粉	普通牛乳 わかめ 花かつお 牛ミンチ ヨーグルト	ほうれん草 えのき ねぎ かぼちゃ	牛乳 クロワッサン	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 19.2g 脂 質 20.2g 炭水化物 81.2g 食物繊維 3.6g 食塩相当量 1.1g
14 / 木	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 鱈ときのこのマヨネーズ焼き フライドポテト 野菜スープ ミニトマト	精白米 マヨネーズ じゃがいも 調合油	普通牛乳 たら	しめじ えのき にんじん たまねぎ ミニトマト	牛乳 まがりせんべい おやつ昆布	エネルギー 539 Kcal たんぱく質 20.2g 脂 質 17.0g 炭水化物 75.3g 食物繊維 3.0g 食塩相当量 1.4g
15 / 金	🍷なかよし給食🍷					
	食パン ポークチャップ 具沢山コンソメスープ ゼリー スライスチーズ	食パン じゃがいも 精白米 いりごま 砂糖	普通牛乳 しらす干し 豚小間肉 チーズ しらす干し	たまねぎ にんじん とうもろこし にんじん	牛乳 ★しらすおにぎり	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 28.5g 脂 質 18.4g 炭水化物 85.4g 食物繊維 5.9g 食塩相当量 2.4g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 火	🍷なかよし給食🍷					
	夏野菜マーボー丼 春雨スープ デラウエア	精白米 砂糖 片栗粉 はるさめ 薄力粉	普通牛乳 ロースハム 木綿豆腐 豚ミンチ 赤色辛みそ	トマト たまねぎ にんじん ズッキーニ なす デラウエア	牛乳 ★お好み焼き	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.3 g 炭水化物 81.5 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.4 g
20 水	🍷なかよし給食🍷					
	焼き鯖寿司風ちらし がんもどきの含め煮 ズッキーニのみそ汁 スイカ	精白米 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ さば がんもどき	きゅうり 梅肉 にんじん ズッキーニ たまねぎ すいか	★ココアプリン	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.5 g 炭水化物 66.7 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 2.2 g
21 木	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 肉団子 ポテトサラダ 野菜スープ 一口ゼリー	精白米 マヨネーズ じゃがいも	普通牛乳 肉団子 ロースハム	きゅうり にんじん とうもろこし ぶなしめじ キャベツ	牛乳 源氏パイ	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.7 g 炭水化物 97.8 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 1.3 g
22 金	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 豚のしょうが炒め さつまいものみそ汁 バナナ	精白米 砂糖 調合油 さつまいも マカロニ	普通牛乳 きなこ 豚小間肉 淡色辛みそ	たまねぎ にんじん キャベツ えのき ねぎ バナナ	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 79.6 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.3 g
25 月	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 合挽ハンバーグ 中華風春雨サラダ 野菜たっぷりスープ チーズ	精白米 砂糖 はるさめ いりごま ごま油	普通牛乳 チーズ ロースハム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	牛乳 かりんとう	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.9 g 炭水化物 76.9 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 2.2 g
26 火	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 厚揚げと野菜のケチャップ煮 マカロニソテー 大根のみそ汁 ブルー	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ	普通牛乳 淡色辛みそ 厚揚げ 豚小間肉 うす揚げ	たまねぎ にんじん ズッキーニ ピーマン ブルー	牛乳 雪の宿	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.0 g 炭水化物 78.7 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 2.0 g
27 水	🍷なかよし給食🍷					
	ロールパン 鮭のチーズ焼き 小松菜ソテー カレースープ デラウエア	ロールパン 調合油 精白米	普通牛乳 ひよこめめ さけ チーズ 水煮ツナ缶詰	こまつな にんじん もやし たまねぎ しめじ デラウエア	牛乳 ★ひじきおにぎり	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 18.9 g 炭水化物 76.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g
28 木	🍷なかよし給食🍷					
	大豆ごはん すずきの煮つけ キャベツ塩昆布和え 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	精白米 砂糖	普通牛乳 わかめ 大豆水煮 すずき 絹ごし豆腐	キャベツ にんじん 塩昆布 キャベツ オレンジ	牛乳 ビスコ	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 62.2 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 2.3 g
29 金	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん タコライス もずくスープ ゼリー	精白米	普通牛乳 ロースハム 牛ミンチ 豚ミンチ チーズ	バナナ レタス たまねぎ にんじん にんにく	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.4 g 炭水化物 80.3 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.4 g



🍷なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食

*★は手作りおやつ

*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

〈月平均値〉

炭水化物 78.7 g
カルシウム 327 mg
鉄 2.4 mg
食物繊維 3.5 g
食塩相当量 1.8 g

😊よく噛んで食べましょう😊

よく噛むことには①唾液の分泌を促す②顎の成長と発育を促す などの効果があります。

唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の動きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどたくさん効果があります。

また、あごは歯が生える場所です。噛むことで力や刺激が加わり、土台としてしっかりしていきます。よく噛むことで、歯が並びのために必要なあごの広さが認識され、必要な広さへの成長につながります。もし、噛む習慣がなければ、歯の生える場所が足りなくなり、狭い場所に無理やり28本以上の歯が生えてくることになり、歯並びが悪くなる原因となってしまいます。

噛み応えのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。