

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		
	♥なかよし給食♥					
01 ／ 月	ごはん チキンカツ インディアンポテト コンソメスープ オレンジ	精白米 調合油 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 豚ミンチ 牛ミンチ	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ オレンジ	牛乳 ★ぶどうゼリー	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 21.7g 脂 質 20.9g 炭水化物 86.6g 食物繊維 3.0g 食塩相当量 1.3g
02 ／ 火	梅ご飯 赤魚の煮付け きゅうりとツナの中華風サラダ 豆腐とあげのみそ汁 バナナ	精白米 砂糖 ごま油	普通牛乳 絹ごし豆腐 しらす干し あかうお 水煮ツナ缶詰	梅肉 きゅうり にんじん トマト チンゲンサイ バナナ	牛乳 野菜かりんとう	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 26.2g 脂 質 12.9g 炭水化物 69.8g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 2.2g
03 ／ 水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根炒め煮 玉ねぎとわかめのすまし汁 チーズ	精白米 調合油 砂糖 観世心	普通牛乳 チーズ 若鶏もも肉 うす揚げ	切干しいたご にんじん グリーンピース たまねぎ	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 22.0g 脂 質 21.1g 炭水化物 70.3g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 2.0g
04 ／ 木	ごはん チンジャオロース風 かぼちゃ煮つけ わかめスープ 越のルビー	精白米 砂糖 調合油 いりごま	普通牛乳 わかめ 豚小間肉 淡色辛みそ	ピーマン 水煮たけのこ にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ 越のルビー	牛乳 ★蒸しとうもろこし	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 24.0g 脂 質 13.1g 炭水化物 90.6g 食物繊維 7.6g 食塩相当量 1.3g
05 ／ 金	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の梅かつお和え 冬瓜スープ ヨーグルト	精白米 小麦粉 砂糖	普通牛乳 花かつお さば 淡色辛みそ ヨーグルト	しょうが こまつな にんじん 梅肉 とうがん たまねぎ	牛乳 ★かぼちゃとチーズの蒸しパン	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 18.9g 炭水化物 70.9g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 2.5g
08 ／ 月	ごはん 鮭のピザ風焼き うどんサラダ トマトスープ パイン缶	精白米 薄力粉 うどん マヨネーズ 砂糖	普通牛乳 水煮ツナ缶詰 さけ チーズ	にんじん たまねぎ 青ピーマン とうもろこし きゅうり パイン缶	牛乳 黒ごまビスケット	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 24.1g 脂 質 18.8g 炭水化物 79.3g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 1.5g
09 ／ 火	ビビンバ 肉団子スープ ゼリー	精白米 はるさめ 砂糖 ごま油	普通牛乳 チーズ 豚小間肉	とうもろこし にんじん こまつな はくさい しめじ	牛乳 ほたほた焼き チーズ	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 16.3g 炭水化物 78.5g 食物繊維 4.6g 食塩相当量 1.4g
10 ／ 金	ごはん とり唐揚げの薬味ソースかけ きゅうりとチーズの塩昆布和え もやしスープ ブルーン	精白米 調合油 片栗粉 砂糖	普通牛乳 わかめ 若鶏もも肉 チーズ	長ねぎ きゅうり もやし ブルーン	牛乳 いちごクレープ	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 27.8g 脂 質 24.4g 炭水化物 75.9g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 2.1g
	♥なかよし給食♥					
12 ／ 金	大豆ごはん 野菜炒め もやしとあげのみそ汁 バナナ	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 わかめ 大豆水煮 豚小間肉 厚揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし バナナ	牛乳 ワッフル	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 25.9g 脂 質 21.4g 炭水化物 80.9g 食物繊維 3.5g 食塩相当量 1.6g
17 ／ 水	ごはん すずきの西京焼き 大根サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 ミニトマト	精白米 三温糖 マヨネーズ 小麦粉	普通牛乳 絹ごし豆腐 すずき 白みそ 水煮ツナ缶詰	だいごん きゅうり にんじん ミニトマト とうもろこし	牛乳 ★コーンチーズ蒸しパン	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 24.9g 脂 質 15.7g 炭水化物 69.9g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.9g
	♥なかよし給食♥					
18 ／ 木	枝豆じゃこごはん なすと豚肉厚揚げの甘辛炒め もやしと麩のみそ汁 オレンジ	精白米 片栗粉 砂糖 調合油 観世心	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 厚揚げ	えだまめ なす こねぎ もやし にんじん オレンジ	牛乳 ブルークラッカー	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 26.9g 脂 質 15.1g 炭水化物 177.1g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.3g
19 ／ 金	ロールパン 白身魚の梅マヨネーズ焼き チンゲン菜ソテー 野菜スープ ヨーグルト	ロールパン マヨネーズ 調合油 精白米	普通牛乳 ヨーグルト たら	梅肉 チンゲンサイ にんじん しめじ キャベツ たまねぎ	牛乳 ★鮭コーンおにぎり	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 27.0g 脂 質 22.1g 炭水化物 80.4g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 2.2g

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		
☆誕生日会メニュー☆						
22 / 月	コーン入りごはん ポークカレー ちくわときゅうりのサラダ バナナ	精白米 じゃがいも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 豚小間肉 ちくわ	とうもろこし たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ バナナ	ミロ 雪の宿	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 19.6g 脂 質 19.9g 炭水化物 86.2g 食物繊維 3.4g 食塩相当量 1.9g
23 / 火	ごはん 鶏の照焼き ひじきのマヨ和え 玉ねぎとあげのみそ汁 枝豆	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 マヨネーズ マカロニ	普通牛乳 きなこ 若鶏もも肉 つす揚げ 淡色辛みそ	バナナ 乾ひじき キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 27.7g 脂 質 18.3g 炭水化物 76.4g 食物繊維 4.9g 食塩相当量 1.7g
24 / 水	オムライス 野菜たっぷりスープ ぶどうゼリー	精白米 調合油	普通牛乳 卵 若鶏もも肉	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ブロッコリー	牛乳 源氏パイ	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 21.8g 炭水化物 77.5g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 1.6g
♥なかよし給食♥						
25 / 木	ごはん 厚揚げの五目煮 中華スープ オレンジ 煮干し	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	普通牛乳 煮干し 厚揚げ 豚小間肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな ぶなしめじ	牛乳 ビスコ	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 20.7g 脂 質 15.0g 炭水化物 57.2g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 1.0g
26 / 金	チャーハン ミニ野菜ラーメン スイカ	精白米 調合油 中華めん	普通牛乳 豚小間肉 豚ミンチ 卵	青ねぎ 生しいたけ キャベツ にんじん ぶなしめじ すいか	牛乳 ★ブルーベリーサンド	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 20.7g 脂 質 14.5g 炭水化物 82.3g 食物繊維 1.8g 食塩相当量 0.5g
29 / 月	ごはん 合挽ハンバーグ キャベツ塩昆布和え 具沢山コーンスープ バナナ	精白米 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん バナナ	牛乳 まがりせんべい	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 19.0g 脂 質 17.2g 炭水化物 81.8g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.7g
30 / 火	ごはん ハヤシチュー コールスロー ゼリー	精白米 調合油 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 ロースハム 牛小間肉	ぶなしめじ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース	牛乳 おやつ昆布 中半月	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 16.8g 脂 質 18.5g 炭水化物 83.1g 食物繊維 5.9g 食塩相当量 2.0g
♥なかよし給食♥						
31 / 水	ごはん 坊ちゃんかぼちゃクロック なすとピーマンのみそ炒め ビーフンスープ オレンジ	精白米 調合油 砂糖 ビーフン	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉	なす 青ピーマン キャベツ にんじん ぶなしめじ オレンジ	シューアイス	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 22.1g 脂 質 22.6g 炭水化物 73.5g 食物繊維 3.3g 食塩相当量 1.0g



## 食育だより

♥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〈月平均値〉

★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。

炭水化物 82.4 g

カルシウム 341 mg

鉄 2.1 mg

食物繊維 3.2 g

食塩相当量 1.6 g

暑い日が続くと、食事もしっかりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が豊富な食材を摂るようにしましょう。

### ビタミンB群が豊富な食材

豚肉・レバー・かつお・うなぎ・枝豆・ごま・バナナなど

