

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 木	御飯 (豚肉と昆布の炒め煮 きゅうりのおかか和え みそ汁(切り干し大根・あげ)	米、小麦粉、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、豚肉、卵、米、油揚げ、チーズ、かつお節	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 にんじんとチーズのカップケーキ
02 金	御飯 (白身魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	魚、米みそ	たまねぎ、にんじん、なす、ごぼう、コーン缶、しめじ、えのきたけ、ピーマン、いんげん、ごま、しょうが、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、かつおだし汁	ほうじ茶 もろこしおにぎり
03 土	ひじきの炊き込み御飯 (やさいスープ フルーツ)	米、砂糖		にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき	しょうゆ、かつおだし汁、食塩	麦茶 おせんべい・クッキー
05 月	♡おたんじょうび会メニュー♡ トマトライス (ハンバーグ 人参とブロッコリーの彩あえ わかめスープ)	米、片栗粉、砂糖、油、ロールパン	豚ひき肉、鶏ひき肉	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、なす、コーン缶、カットわかめ、白桃缶、みかん缶、パイン缶	食塩、中華だしの素、ナツメグ、こしょう、生クリーム	お茶 お誕生日デコレーションロールパン
06 火	御飯 (焼鮭 焼きビーフン みそ汁(じゃが芋・なす)	米、ビーフン、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	豆乳、塩鮭、豚肉、米みそ	かぼちゃ、なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、粉かんでん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、食塩	麦茶 かぼちゃプリン
07 水	御飯 (肉団子ととうがんのとろみ煮 みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 塩もみきやべつ)	米、米粉、片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、米みそ、きな粉	とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、いんげん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、酢、中華だしの素、食塩	お茶 野菜もち(きな粉)
08 木	御飯 (コロッケ キャベツとにんじんサラダ みそ汁(もやし・あげ)	米、じゃがいも、小麦粉、油、パン粉、砂糖	豆乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 豆乳とイチゴの蒸しパン
09 金	御飯 (タンドリーチキン わかめとだいこんスープ トマトのツナ和え)	米、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ヨーグルト	トマト、だいこん、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、カレー粉	栄養満点手づくりスボドリ せんべい・ヨーグルト
10 土	パン (フルーツ)	パン、油		フルーツ		お茶 おせんべい・クッキー
19 月	ドライカレーライス (キャベツのツナサラダ にんじんスープ ゼリー)	米、油、米粉、パイシート	豚ひき肉、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、こんぶ佃煮、焼きのり、にんにく、しょうが、カットわかめ	ケチャップ、酢、洋風だしの素、中華だしの素、食塩、カレー粉	ほうじ茶 鉄分ばっちり黒米おにぎり
20 火	御飯 (重ねとんかつ にんじんのきんぴら わかめのみそ汁)	米、パン粉、油、小麦粉、パイシート、グラニュー糖	牛乳、豚肉、米みそ、かつお節	にんじん、ごま、切り干しだいこん、カットわかめ、だいこん(おろし)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 サクサクシュガーパイ
21 水	御飯 (塩鮭 もやしの和え物 みそ汁(なす・ねぎ)	さつまいも、米、油	さけ、米みそ、油揚げ	もやし、なす、たまねぎ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、食塩	お茶 さつまいもスティック
22 木	御飯 (鶏からあげの甘酢あんかけ みそ汁(だいこん・わかめ) いんげんのごま和え)	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、無塩バター	鶏むね肉、牛乳、チーズ、卵、米みそ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、いんげん、ほうれんそう、ピーマン、ごま、すりごま、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩、こしょう	グリーンティー グリン・ドーナツ
23 金	なすミートグラタン (豆腐スープ きゅうりの昆布あえ)	マカロニ、油、小麦粉、砂糖、	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト、粉チーズ	たまねぎ、きゅうり、なす、トマトピューレ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、にんにく、ごま、桃缶、バナナ	ケチャップ、ホワイトソース、ウスターソース、ワイン(赤)、食塩、中華だしの素	お茶 フルーツヨーグルト

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
24 (土)	焼きそば ゼリー	焼きそばめん、油	豚肉(もも)	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	中濃ソース、酒、こしょう	お茶 おせんべい・クッキー
26 (月)	御飯 鶏肉のカレー焼き ゆでブロッコリー すまし汁(なす・にんじん)	米、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト	なす、ブロッコリー、黒ごま、にんじん、えのきたけ、ごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	ほうじ茶 給食さんの愛情たっぷりてづくりせんべい
27 (火)	御飯 シウマイ 春雨サラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、砂糖、油、シウマイの皮、春雨、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ	かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、ごま、粉かんでん、しょうが、ブルーベリージャム、いちごジャム、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	グリーンティー トロピカルベリーゼリー
28 (水)	★夏まつりメニュー 焼きそば スティック肉巻き フライドポテト 塩ゆでブロッコリー	焼きそばめん、フライドポテト、春巻きの皮、食パン、ごま油、グラニュー糖、バター	豚肉(ばら)、豚ひき肉	キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、黒ごま	ウスターソース、食塩、ケチャップ	紅茶 セサミシュガートースト
29 (木)	御飯 ヤンニョムチキン とうがんのスープ(豆腐・わかめ) ピーマンのツナひじきあえ	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、牛乳	とうがん、ピーマン、コーン缶、ねりごま、ひじき、ごま、にんにく、カットわかめ	本みりん、ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 焼きいも
30 (金)	御飯 豚肉となすの炒めもの 中華スープ きゅうりのピクルス	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	豚肉、チーズ、卵、牛乳	なす、きゅうり、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	手づくりスポドリ チーズボール
31 (土)	炊き込み御飯おにぎり みそ汁 フルーツ	米、砂糖	米みそ	、だいこん、はくさい、にんじん、切り干しだいこん、ひじき	しょうゆ、中華だしの素	お茶 おせんべい・クッキー



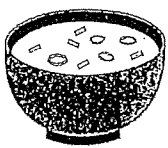
writing by 栄養士 渡辺

熱中症に負けない体づくり


毎日暑いですね?夏バテしないためにも【まごわやさしい】で栄養バランスを整えていきましょう

灼熱の暑さに負けない体を作るために摂りたい食材


味噌汁




黒砂糖



夏野菜



海で採れた塩



帰宅して夕飯のしたくしてる間にきゅうりに塩とか味噌つけてお子さんに出してみて~♡

食事以外でもお子さんのおやつにもなりますよ

給食やおやつにお茶を



子供の成長には必要なミネラル豊富な麦茶を煮出して飲んでいます。
 麦茶だけでは飽きちゃうかな・・・と紅茶やほうじ茶などおやつメニューに合わせて出しています
 また、汗をかくシーズンなので手づくりスポーツドリンクも登場しました!
 市販のスポドリ...、砂糖がたっぷり逆体に疲れさせちゃいますよ。家庭でも簡単にできるので作ってみてください。なんなら麦茶に塩とか砂糖でもいいくらいです

かんたん手作りスポドリ

- 材料
- ・水 500ml
 - ・アガベシロップ 大さじ4
 - ・天然塩 小さじ2
 - ・レモン汁 適量



ボトルに入れてよく振るだけ