



日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1(月) 26(金)	パン	大豆のミートソース チキンサラダ 洋風スープ、野菜ジュース	★パン、オリーブ油 ★マヨネーズ ★ごま、じゃが芋	牛肉、大豆水煮 鶏肉、ウインナー	玉ねぎ、人参、セロリ ピーマン、トマト缶、きゅうり キャベツ、パセリ、ケチャップ 野菜ジュース	487
2(火) 10(水)	ごはん	鶏肉のから揚げ コールスローサラダ、トマト 味噌汁、プリン	米、片栗粉、小麦粉 植物油、ポテトC ★フレンチドレッシング じゃが芋	鶏肉、★ハム 油揚げ、味噌 ★プリン	キャベツ、きゅうり、人参 トマト、玉ねぎ、小ネギ	453
3(水) 18(木)	ごはん	豚肉と春雨の炒め物 豆腐とじゃこのサラダ すまし汁、飲むヨーグルト	米、春雨、ごま油 片栗粉、里芋 オリーブ油	豚肉、木綿豆腐 ★しらす干し ★ベーコン ★飲むヨーグルト	白菜、人参、椎茸、深ネギ トマト、大葉、レモン、玉ねぎ 小松菜	445
4(木) 19(金)	ごはん	焼きメンチカツ 南瓜のミルク煮 納豆汁、ゼリー	米、パン粉 三温糖、片栗粉 みりん、★バター ゼリー	牛肉、豚肉、★鶏卵 豆腐、★ベーコン ★牛乳、油揚げ 味噌、納豆、★スキム	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、南瓜、えのき茸 小ネギ、ケチャップ	494
5(金) 22(月)	ごはん	魚のタンダー焼き 彩りきんぴら 冬瓜のスープ、牛乳、バナナ	米、はちみつ 三温糖、ごま油 ★ごま	白身魚、★ヨーグルト 鶏肉、★ベーコン ★牛乳	玉ねぎ、にんにく、ピーマン パプリカ、人参、冬瓜 しめじ、バナナ	509
8(月) 23(火)	ごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨の酢の物 中華スープ、ヨーグルト	米、ごま油、春雨 三温糖、★ごま	豚肉、★スキム 甜面醬、★ハム ★錦糸卵 ★ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン 人参、きゅうり、えのき茸 しめじ、乾燥わかめ 小ネギ	462
9(火) 29(月)	ごはん	擬製(ぎせい)豆腐 マカロニサラダ 豚汁、ヨーク	米、マカロニ 里芋、三温糖 ★マヨネーズ	★鶏卵、豆腐、鶏肉 ツナ缶、豚肉 油揚げ、味噌 ★ヨーク	玉ねぎ、人参、干し椎茸 三つ葉、きゅうり、大根 小ネギ	450
11(木) 24(水)	ごはん	切干大根入り卵焼き なすのゴマ味噌炒め すまし汁、ゼリー	米、植物油 ごま油、三温糖 ★ごま、里芋 ゼリー	ツナ缶、★鶏卵 ★スキム、豚肉 米味噌、豆腐	切干大根、玉ねぎ、人参 なす、パプリカ、しょうが なめこ、三つ葉	491
12(金) 25(木)	鮭の スープ スパ	さつま芋とチーズのサラダ トマト、飲むヨーグルト	スバゲティ オリーブ油、★バター さつま芋、三温糖 ★マヨネーズ	鮭、★ベーコン ★チーズ ★ヨーグルト ★飲むヨーグルト	しめじ、えのき茸、玉ねぎ 人参、パセリ、南瓜 きゅうり、干しぶどう、トマト	440
16(火) 31(水)	ごはん	魚の洋風焼き 野菜のカレーマリネ 味噌汁、プリン	米、オリーブ油 三温糖 ★マヨネーズ	白身魚、★粉チーズ ★カニカマ、味噌 厚揚げ、★プリン	ピーマン、玉ねぎ、人参 ケチャップ、キャベツ、きゅうり えのき茸、南瓜、小ネギ	479
17(水) 30(火)	ハヤシ ライス	ごまドレサラダ フライドポテト 牛乳、オレンジ	米、ハヤシルウ ★ごまドレッシング フライドポテト デミソース	豚肉、★生クリーム ★牛乳、★カニカマ	玉ねぎ、人参、トマト缶、りんご マッシュルーム、キャベツ きゅうり、ケチャップ グリーンピース、オレンジ	557

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。
 ※はんぺん、ウインナー、★ごまドレッシングは卵・乳・小麦不使用です。カニカマは卵不使用です。
 ※仕入れ等の都合により、献立内容を変更することがあります。デザート等は年齢によって異なることがあります。

《7月10日は納豆の日》

今月の献立に“納豆汁”を取り入れています。
 納豆は大豆を発酵させた日本の伝統的な発酵食品で、お腹の中の環境を整える「納豆菌」の働きが、免疫力のアップに役立つといわれています。



納豆には、5大栄養素である「たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル」が、すべて含まれています。さらに、第6の栄養素と言われる食物繊維も豊富に含まれているので、バランスのとれた食生活の助けになります。毎日の食事に、積極的に取り入れたいですね。




～今月のおすすめメニュー～
“大豆のミートソース”

<材料・子ども4人分>

- ・牛ひき肉 80g
- ・大豆水煮 120g
- ・玉ねぎ 40g
- ・人参 40g
- ・セロリ 30g
- ・オリーブ油 適量
- ・トマト水煮 60g
- ・ケチャップ 20g
- ・コンソメ 小さじ1
- ・ウスターソース 小さじ半分

- ① 野菜はそれぞれみじん切りにする。ピーマンは熱湯にくぐらせ流水に取り水気を切っておく。
 - ② 鍋に油を引き、にんにくと牛ひき肉を炒め、牛ひき肉に火が通ったら野菜類を加えさらに炒める。
 - ③ 水煮大豆とトマト水煮、調味料を加えて中火で煮込む。
- ★パスタソースやホットサンドにアレンジOK◎