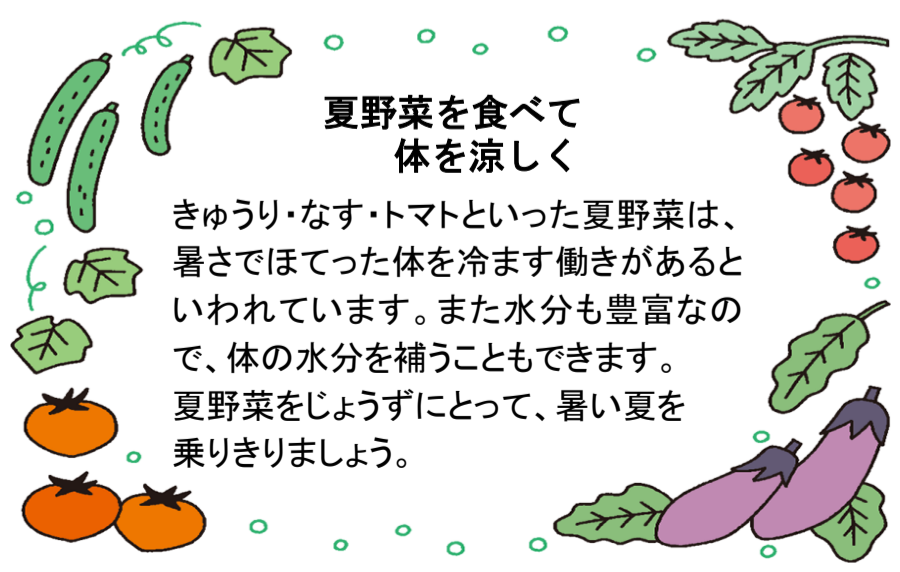


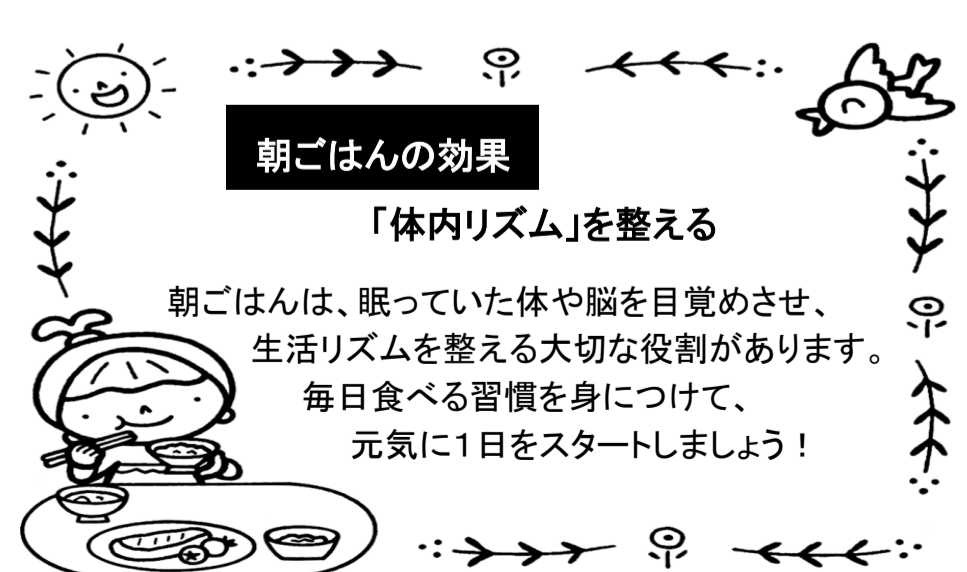
日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
1(水) 27(月)	ごはん	しょうが焼き ビーンズサラダ そうめん味噌汁、バナナ	451 kcal 22.0g 182 mg	豚肉、チーズ 薄揚げ、味噌 牛乳	米、三温糖、油 素麺	しょうが、玉ねぎ、チンゲン菜、いんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、白菜 しめじ、バナナ
2(木) 14(火)	ごはん	ハンバーグ にんじんサラダ、豚汁 チョコバナナプリン	446 kcal 20.0g 232 mg	豚肉、豆腐 鶏肉、高野豆腐 卵、牛乳、味噌	米、パン粉、油 三温糖、片栗粉	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、きゅうり パイン缶、レーズン、大根、小松菜 まいたけ、バナナ
3(金) 30(木)	ごはん	かに玉 キャベツのごま和え 肉団子スープ、人参ゼリー	443 kcal 23.2g 216 mg	カニカマ、卵 高野豆腐、鶏肉 ロースハム、牛乳	米、三温糖、油 片栗粉、じゃが芋	玉ねぎ、えのき、いんげん、キャベツ きゅうり、にんじん、しょうが、チンゲン菜 大根
6(月) 31(金)	ビビンバ 丼	かぼちゃサラダ けんちん味噌汁 カルピスマルクゼリー	449 kcal 18.9g 176 mg	牛肉、卵、豆腐 ロースハム、味噌 牛乳	米、ゴマ油、三温糖 ゴマ、油、さつま芋 マヨネーズ	にんじん、もやし、チンゲン菜、しょうが ニンニク、南瓜、大根、ごぼう、しめじ
7(火) 15(水)	ごはん	オムレツ 大根洋風煮、味噌汁 イチゴミルクゼリー	433 kcal 19.1g 236 mg	卵、牛乳、チーズ 高野豆腐、豆腐 ベーコン、薄揚げ 味噌、ヨーグルト	米、じゃが芋、油 三温糖、片栗粉	玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、きゅうり 大根、にんじん、ニンニク、ワカメ えのき
8(水) 21(火)	ハヤシ ライス	切干大根サラダ みたらしポテト スイカ	458 kcal 17.3g 135 mg	豚肉、高野豆腐 チーズ、鶏肉 牛乳	米、油、三温糖 ゴマ、ゴマ油 じゃが芋、片栗粉	玉ねぎ、トマト缶、しめじ、ニンニク 切干大根、きゅうり、スイカ
9(木) 24(金)	ごはん	ささみフライ 五目味噌煮、かき玉汁 りんごゼリー	452 kcal 23.5g 122 mg	鶏肉、味噌、卵 牛乳	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉、じゃが芋	ズッキーニ、ごぼう、にんじん、大根 玉ねぎ、えのき、ワカメ
10(金) 23(木)	カレー うどん	ごぼうサラダ 千草焼き フルーツゼリー	444 kcal 25.4g 173 mg	豚肉、高野豆腐 ロースハム、鶏肉 卵、牛乳	うどん、油、三温糖 マヨネーズ、ゴマ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが ニンニク、ごぼう、コーン缶、きゅうり しめじ、三つ葉、レモン汁
13(月) 28(火)	ぶっかけ そうめん	おかか和え 魚中華炒め 鶏肉汁、ヨーグルト	446 kcal 25.8g 255 mg	ロースハム、魚 カニカマ、鶏肉 ヨーグルト、牛乳	素麺、三温糖、油 片栗粉	オクラ、きゅうり、えのき、玉ねぎ、 にんじん、ブロッコリー、しいたけ、大根 まいたけ、小松菜
16(木) 22(水)	ロール パン	タンドリーチキン 野菜の揚げびたし ミネストローネ、ミロゼリー	440 kcal 23.4g 270 mg	鶏肉、ヨーグルト ベーコン、牛乳	パン、バター、油 三温糖、じゃが芋	玉ねぎ、ニンニク、ブロッコリー、南瓜 なす、ピーマン、パプリカ、キャベツ トマト缶
17(金)	ごはん	燻魚(シュンユイ) ジャーマンポテト 味噌汁、オレンジ	459 kcal 19.0g 164 mg	魚、ベーコン 味噌、厚揚げ 牛乳	米、片栗粉、油 三温糖、ゴマ油	ニンニク、しょうが、きゅうり、玉ねぎ にんじん、グリーンピース、しめじ オレンジ
29(水)	ごはん	ミートソース煮 三色野菜中華漬け 味噌汁、オレンジ	420 kcal 15.9g 186 mg	豚肉、牛肉 高野豆腐、牛乳 チーズ	米、パン粉、油 三温糖、ゴマ油 ゴマ、さつま芋	ニンニク、セロリ、ピーマン、玉ねぎ なす、いんげん、トマト缶、きゅうり パプリカ、大根、えのき、小松菜 オレンジ

※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。  
※材料の都合により献立を変更する場合があります。



**夏野菜を食べて  
体を涼しく**

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をしょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。



**朝ごはんの効果**

「体内リズム」を整える

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、生活リズムを整える大切な役割があります。毎日食べる習慣を身につけて、元気に1日をスタートしましょう！