



	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
献立	ごはん 鶏肉とごぼうの卵とじ(卵) 小松菜の煮びたし みそ汁 オレンジ	ごはん いり鶏 ブロッコリーのツナ和え(卵) みそ汁 キウイ	バターロール 白身魚のトマトソース(乳) もやしのカレーソテー バナナ 牛乳	ごはん なすと豚肉のみそ炒め いんげんのおかか和え(卵) すまし汁 グレープフルーツ	枝豆ごはん 鶏肉のからあげ(小麦) とうがんのそばろ煮 天の川汁(小麦) パイナップル
使用食材	精白米・ごぼう・人参・鶏卵・グリーンピース 小松菜・油揚げ・大根 オレンジ	精白米・鶏むね肉・じゃがいも・人参・玉葱 ごぼう・たけのこ水煮・生椎茸・グリルピーズ ブロッコリー・ツナ・小松菜・長葱・ねぎ	バターロール・かだい・ホールトマト・にんにく 玉葱・パセリ・もやし・チンゲン菜・豚挽き肉 バナナ・牛乳	精白米・豚小間・なす・玉葱・人参 いんげん・ちくわ・豆腐・わかめ グレープフルーツ	精白米・枝豆・鶏もも肉・生姜・とうが ん 鶏ひき肉・ひやむぎ・人参・おくら パイナップル
栄養価	エネルギー 362 kcal 脂質 9.9 g たんぱく質 15.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 402 kcal 脂質 9.9 g たんぱく質 16.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 308 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 19.4 g 食塩 1.0 g	エネルギー 345 kcal 脂質 8.3 g たんぱく質 13.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 400 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 16.4 g 食塩 2.7 g
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
献立	夏野菜のカレーライス(小麦・乳) コールスローサラダ(卵) オレンジ	ごはん 豚肉と卵の炒め物(卵・ごま) 春雨サラダ みそ汁 グレープフルーツ	 バナナマフィン(卵) オレンジジュース	 <p>7月7日は七夕です。 七夕は織姫と彦星が、1年に1度だけ 天の川で会える日とされています。</p>	
使用食材	精白米・豚挽き肉・なす・かぼちゃ・玉葱 人参・生姜・にんにく・キャベツ きゅうり・コーン・オレンジ	精白米・豚小間・鶏卵・小松菜・長葱・人参 生椎茸・春雨・きゅうり・キャベツ とうがん・油揚げ・グレープフルーツ	ホットケーキミックス・鶏卵・バナナ オレンジジュース		
栄養価	エネルギー 391 kcal 脂質 12.4 g たんぱく質 10.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 390 kcal 脂質 9.9 g たんぱく質 15.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 172 kcal 脂質 5.2 g たんぱく質 2.7 g 食塩 0.2 g		
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
献立	 <p>「海の日」は、海にあり がとうの気持ちを伝え、 海に囲まれている日本が より豊かになりますよう にお願いします日です。</p>		 マーブル蒸しパン りんごジュース	 <p><b>脱水症状に注意して夏を乗り越えましょう!</b> 子どもたちは身体活動や代謝が盛んなため大人に比べて 脱水症状が起りやすく、水分補給に注意が必要です。 特にこれからの時期、だんだん暑くなっていくと汗として 体内の水分が多く失われやすいので、いつもより多く水分 をとるようにしましょう! 清涼飲料ばかり飲んでいては、糖分のとりすぎになってし まいますので、清涼飲料は少なめに、麦茶や水などか ら水分補給するようにしましょう!</p>	
使用食材	 <p>どうして海に「ありがとう」を 伝えるのでしょうか? 昔から、人は海の色んなものを食べたり、 船に乗って色んな荷物が届いたり届けられたり、 海は人の生活とは切り離せない大切なもの です。そのため、生きるために必要なもの を届けてくれている海へ「ありがとう」の気 持ちは伝えるのですね。</p>		蒸しパンミックス・ココア スキムミルク・牛乳・りんごジュース		
栄養価			エネルギー 188 kcal 脂質 2.0 g たんぱく質 4.7 g 食塩 0.4 g		

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。