

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
02月	23月	昼食	二色ご飯 みそ汁 おかか和え みかん缶	米、砂糖	鶏ひき肉 みそ、油揚げ かつお節	グリーンピース もやし、にんじん キャベツ、ミニトマト、オクラ みかん缶	エネルギー 515KCal たんぱく質 13.9g 脂 質 17.4g カルシウム 168mg
		午後おやつ	牛乳 やわらかさぶれ		牛乳 卵、無塩バター		
3火	19木	昼食	ロールパン ポークシチュー かぼちゃのサラダ ぶどうゼリー	ロールパン 小麦粉、油、砂糖 マヨネーズ	豚肉 ぶどうゼリーの素	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶 かぼちゃ、きゅうり、コーン	エネルギー 407KCal たんぱく質 11.6g 脂 質 16.0g カルシウム 38mg
		午後おやつ	お茶・麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり			
4水	18木	昼食	ゆかり御飯 みそ汁(お麩・ほうれん草) 鮭のフライ ごま酢和え フルーツカクテル	米 焼ふ 砂糖、ごま	みそ 鮭フライ ツナ	ほうれんそう もやし、にんじん、さやえんどう フルーツカクテル缶	エネルギー 406KCal たんぱく質 18.3g 脂 質 6.4g カルシウム 98mg
		午後おやつ	野菜ジュース 蒸しパン(バナナ)	蒸しパン(バナナ)		野菜ジュース	
5木	17火	昼食	カレーライス みそ汁 カリフラワーとコーンのサラダ パイン缶	米、じゃがいも	鶏肉 みそ、油揚げ ハム	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく 大根、わかめ にんじん、カリフラワー、コーン パイン缶	エネルギー 425KCal たんぱく質 11.7g 脂 質 8.6g カルシウム 163mg
		午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
6金	☆山の日給食☆	昼食	オムライス コンソメスープ(かぶ・にんじん) ほうれん草のナムル バナナ	米、油、マヨネーズ 砂糖、ごま油	オムシート、鶏肉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー にんじん、かぶ、かぶ葉 にんじん、もやし、ほうれんそう バナナ	エネルギー 469KCal たんぱく質 12.3g 脂 質 11.1g カルシウム 245mg
		午後おやつ	牛乳 富士山ゼリー		牛乳 富士山ゼリー		
10火	26木	昼食	御飯 みそ汁 白身魚の香り蒸し ひじきの煮物(にんじん) もも缶	米 砂糖、ねぎ	みそ、油揚げ たら 油揚げ、さつま揚げ	かぼちゃ こまつな、ねぎ にんじん、いんげん もも缶	エネルギー 451KCal たんぱく質 14.4g 脂 質 17.7g カルシウム 202mg
		午後おやつ	牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳		
11水	27金	昼食	そぼろパン クリームシチュー キャベツツナサラダ オレンジ	そぼろパン じゃがいも 青じそドレッシング	ツナ	にんじん、たまねぎ、コーン キャベツ、にんじん、いんげん オレンジ	エネルギー 456KCal たんぱく質 11.3g 脂 質 9.2g カルシウム 201mg
		午後おやつ	牛乳 蒸しパン(いちご)	蒸しパン(いちご)	牛乳		
12木	24火	昼食	わかめうどん みそ汁 ほうれん草とコーンのソテー 洋ナン缶	うどん、天かす 油	みそ	わかめ はくさい、にんじん、えのき ほうれんそう、コーン、しめじ 洋ナン缶	エネルギー 226KCal たんぱく質 10.9g 脂 質 7.3g カルシウム 181mg
		午後おやつ	牛乳 プチクレープ	プチクレープ	牛乳		
13金	30月	昼食	ハヤシライス(ポーク) かぶのスープ コールスローサラダ バナナ	米、じゃがいも、油 砂糖、マヨネーズ	豚肉 ハム	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶 かぶ、コーン キャベツ、にんじん、いんげん バナナ	エネルギー 498KCal たんぱく質 12.3g 脂 質 9.6g カルシウム 144mg
		午後おやつ	牛乳 パイナップルゼリー		牛乳 パイナップルゼリー		
16月	31火	昼食	御飯 スープ(玉ねぎ・コーン) 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の煮びたし みかん缶	米 砂糖、ごま	鶏肉、みそ 油揚げ	たまねぎ、コーン こまつな、にんじん みかん缶	エネルギー 400KCal たんぱく質 12.2g 脂 質 7.5g カルシウム 230mg
		午後おやつ	牛乳 さつま芋ようかん	さつま芋のようかん	牛乳		
20金	☆屋台風給食☆	昼食	焼きそば わかめスープ ブロッコリーのチキンサラダ フルーツポンチ	焼きそばめん、油 ごまドレッシング	豚肉 鶏ささみ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり わかめ、コーン ブロッコリー、にんじん バナナ、もも缶、パイン缶、みかん缶、りんご	エネルギー 348KCal たんぱく質 11.7g 脂 質 11.0g カルシウム 192mg
		午後おやつ	お茶・麦茶 たこやき	やわらかたこやき			
25水	☆お誕生日給食☆	昼食	チャーハン(豚肉) 中華スープ(はるさめ・にんじん) 鶏肉のごまみそ焼き きゅうりとコーンのサラダ フルーツサラダ	米、油 はるさめ 砂糖、ごま たまねぎドレッシング 砂糖	豚ひき肉 鶏肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり にんじん きゅうり、コーン、にんじん みかん缶、パイン缶、粉寒天	エネルギー 428KCal たんぱく質 12.2g 脂 質 8.0g カルシウム 94mg
		午後おやつ	ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト		

※おやつ 8月9日(月) ウエハース(いちご) 8月23日(金) たべっ子どうぶつ
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。