

給食だより 7月

えびす保育園
ぶちえびす保育園
ぴこえびす保育園

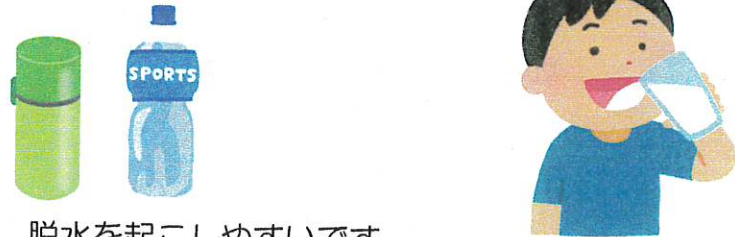
熱中症に注意！！！！

熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

特に体温調節機能が十分に発達していない子どもは大人よりも熱中症にかかりやすいと言われています。知識を深めて、子どもを熱中症から守りましょう。

熱中症対策

★水分補給のポイント



・こまめな水分補給

子どもは新陳代謝が活発なため、脱水を起こしやすいです。体を活発に動かすと、必要な水分は大幅に増えます。遊び終わったあとだけでなく、遊び始める前にも水分補給させると良いです。



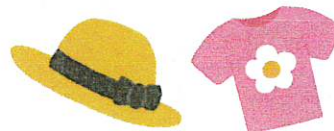
・水分を多く含む食事

みそ汁やスープといった、食事からも水分を補給するようにすると良いです。汁物は適度に塩分を含むので、塩分補給にも有効です。

・水分はできるだけ常温で

水分は常温か、少し冷や程度が良いです。冷たい飲み物は、おなかを刺激してしまい、吸収率が悪くなりますし、体調不良の原因となります。

★暑さから守りましょう



自律神経の働きが未熟で、体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、帽子などを身につけたりさせましょう。

また、日頃から体調を整えておくことも大切です。

！こんな症状があればすぐに病院へ！

- ・顔が赤い、呼吸が荒い
- ・意識がもうろうとしている
- ・体温が高い
- ・おう吐する
- ・水分を飲まない
- ・けいれんを起こす



2024年

7月 給食献立表

離乳初期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	月	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	にんじん・はくさい・かぼちゃ	水・だし
2	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし
3	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ほうれんそう・たまねぎ	水・だし
4	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・ブロッコリー	だし・だし
5	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
6	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし
8	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	こまつな・にんじん	水・だし
9	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ・にんじん	水・だし・だし
10	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし
11	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれんそう・にんじん	だし・だし
12	金	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	にんじん・はくさい・かぼちゃ	水・だし
16	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ほうれん草・にんじん	水・だし
17	水	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん・じゃがいも	キャベツ	だし・だし
18	木	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	はくさい・たまねぎ・かぼちゃ	水・だし
19	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
20	土	煮込みうどん			うどん	にんじん・大根・ブロッコリー	だし
22	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	にんじん	水・だし
23	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし・だし
24	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん・はくさい	水・だし・だし
25	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし
26	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれん草・にんじん	だし・だし
29	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし
30	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ

2024年

7月 給食献立表

離乳中後期

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	月	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮 すまし汁		鮭 骨なし切身	精白米	にんじん・はくさい・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
2	火	おかゆ 煮奴 煮物	絹ごし豆腐		精白米・上白糖	にんじん・キャベツ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
3	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁	かれい切身・みそ		精白米・上白糖	ほうれんそう・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし
4	木	煮込みうどん 煮奴 煮物	絹ごし豆腐		うどん・上白糖	にんじん・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ・だし
5	金	おかゆ 煮魚 煮物	かれい切身		精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
6	土	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁	かれい切身・みそ		精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし
8	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁	かれい切身		精白米・上白糖	こまつな・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
9	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁	絹ごし豆腐・みそ		精白米・上白糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
10	水	おかゆ 煮魚 煮物	かれい切身		精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
11	木	煮込みうどん 煮奴 煮物	絹ごし豆腐		うどん・上白糖	ほうれんそう・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・だし
12	金	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	にんじん・はくさい・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
16	火	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁	かれい切身		精白米	ほうれん草・にんじん	水・だし・こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ
17	水	煮込みうどん 煮奴 煮物	絹ごし豆腐		うどん・じゃがいも	キャベツ	だし・うすくちしょうゆ・だし
18	木	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	はくさい・たまねぎ・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
19	金	おかゆ 煮奴 煮物	絹ごし豆腐		精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・うすくちしょうゆ
20	土	煮込みうどん			うどん・上白糖	にんじん・大根・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ
22	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁	かれい切身・みそ		精白米・じゃがいも	にんじん	水・だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
23	火	おかゆ 煮奴 煮物	絹ごし豆腐		精白米	キャベツ・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ・だし
24	水	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁	絹ごし豆腐・みそ		精白米・じゃがいも	にんじん・はくさい	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
25	木	おかゆ 煮魚 煮物	かれい切身		精白米・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
26	金	煮込みうどん 煮奴 煮物	絹ごし豆腐		うどん・上白糖	ほうれん草・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・だし
29	月	おかゆ 煮魚 煮物	かれい切身		精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	水・だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
30	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁	絹ごし豆腐・みそ		精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
31	水	おじや(鮭) かぼちゃ煮 煮物		鮭 骨なし切身	精白米	かぼちゃ・にんじん・ほうれん草	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ

7月 給食献立表

2024年

Table with columns: 日曜 (Day/Weekend), 曜 (Day of Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 調子をととのえる (Green: Balance), (その他の食品) (Other Foods), エネルギーたんぱく質 (Energy/Protein). Rows list daily menu items and their nutritional components.

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

Summary table for monthly average nutrition: エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), 炭水化物 (Carbohydrates), カルシウム (Calcium), 鉄 (Iron), ビタミンA (Vitamin A), ビタミンB1 (Vitamin B1), ビタミンB2 (Vitamin B2), ビタミンC (Vitamin C).

7月 給食献立表

2024年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	月	米飯 さばの味噌煮 白菜のおかかあえ すまし汁(麩、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ・花かつお	マンナビスケット・精白米 うずまき麺・クリームツイスト	たまねぎ・しょうが・はくさい にんじん・カットわかめ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	511 kcal 22.0 g
2	火	米飯 鶏のマーメレード焼き ひじきサラダ スープ(キャベツ、コーン)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・ミロ 低脂肪乳	精白米・マーメレード なたね油・マヨネーズ ビスケット	バナナ・ほしひじき・にんじん きゅうり・キャベツ・スイートコーン	水・こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ・kkコンソメ	510 kcal 17.7 g
3	水	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ソフ豆腐・みそ	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・いりごま・パフパイ	りんご・にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・ほうれん草	水・こいくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	485 kcal 18.8 g
4	木	【七夕メニュー】 七夕そうめん ブロッコリーサラダ チキンナゲット	米菓(朝) 牛乳(朝) フルーツパンチ 麦茶(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵	米菓・うどん・ごまドレッシング 上白糖	オクラ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・バナナ・もも缶詰・寒天 ぶどう飲料	めんつゆ・チキンナゲット パイナップル缶詰 みかん缶詰・麦茶	368 kcal 14.1 g
5	金	ハヤシライス キャベツのツナ和え コロッケ	フルーツ(バイン缶) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ライトツナ油漬フレーク	精白米・なたね油・上白糖 コロッケ・食パン・調合油	たまねぎ・にんじん・キャベツ	パイナップル缶詰 ハヤシライス・ケチャップ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	545 kcal 17.1 g
6	土	牛丼 みそ汁(麩、わかめ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	精白米・上白糖・うずまき麺 米菓	バナナ・たまねぎ・しょうが カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・こんぶだし	472 kcal 13.4 g
8	月	米飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(豆腐、ねぎ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) シュガー.Toast(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 油揚げ・絹ごし豆腐	マンナウエハース・精白米 上白糖・食パン・有塩バター	こまつな・にんじん・青ねぎ	水・精製塩・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	470 kcal 24.1 g
9	火	焼きとり丼 酢の物 みそ汁(なめこ、わかめ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 みそ	精白米・上白糖 フライドポテト・調合油	バナナ・たまねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん・なめこ カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 穀物酢・水・こんぶだし ほんだし・食塩	530 kcal 17.7 g
10	水	米飯 ポークチャップ ごぼうサラダ オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ヨーグルト	米菓・精白米・なたね油 マヨネーズ・いりごま コーンフレーク ブルーベリージャム	たまねぎ・ぶなしめじ・ごぼう にんじん・きゅうり・オクラ カットわかめ	水・ケチャップ・だし・麦茶	436 kcal 17.8 g
11	木	焼きそば ほうれん草の磯和え みそ汁(さつまいも)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミルク(3時)	普通牛乳・豚もも・みそ・ミロ 低脂肪乳	中華めん・さつまいも・サブレ	りんご・にんじん・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン ほうれん草・にんじん・焼きのり たまねぎ	食塩・こしょう・鷹厚ソース こいくちしょうゆ・水 こんぶだし・ほんだし	408 kcal 17.3 g
12	金	タコライス(玄米ご飯) ブロッコリーのごま和え スープ(えのき、はくさい)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・発芽玄米・いりごま 上白糖	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ ブロッコリー・にんじん・えのき はくさい・りんご	みかん缶詰・水・ケチャップ ブロッコリー・にんじん・カレー粉 精製塩・こいくちしょうゆ kkコンソメ	403 kcal 15.0 g
16	火	米飯 西京焼き ほうれん草のツナ和え すまし汁(大根)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身・みそ ライトツナ油漬フレーク・鶏卵	マンナビスケット・精白米 上白糖・ホットケーキ なたね油	ほうれん草・にんじん・大根・青ねぎ	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	425 kcal 21.3 g
17	水	ミートソースパゲティ 3色サラダ スープ(キャベツ、じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 カルピス	米菓・スパゲティ ごまドレッシング・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・スイートコーン・キャベツ 寒天	ミートソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩・水 麦茶	400 kcal 14.6 g
18	木	中華丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) お惣ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐	精白米・発芽玄米・ごま油 いりごま・麩・マーガリン グラニュー糖	りんご・はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・精製塩・だし	389 kcal 14.7 g
19	金	チキンカレーライス コールスローサラダ ミートボール	バイン缶(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・ミロ 低脂肪乳	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・米菓	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・スイートコーン	パイナップル缶詰 カレールウ・フレンチ白 ミートボール	536 kcal 19.3 g
20	土	けんちんうどん ブロッコリーのおかか和え	バナナ(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ 花かつお	うどん・上白糖・米菓	バナナ・ごぼう・にんじん・大根 青ねぎ・ブロッコリー	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	365 kcal 14.3 g
22	月	玄米ご飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(じゃがいも、もやし)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) ミルク(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 油揚げ・みそ・ミロ・低脂肪乳	マンナウエハース・精白米 発芽玄米・上白糖・じゃがいも ウエハース	切干しだいこん・にんじん・太もやし 水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	519 kcal 22.6 g	
23	火	米飯 家常豆腐 春雨の酢の物 わかめスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・みそ・きなこ	精白米・上白糖・はるさめ いりごま・マカロニ	バナナ・キャベツ・にんじん チンゲンサイ・しいたけ・しょうが きゅうり・スイートコーン・カットわかめ	水・こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・穀物酢・だし 精製塩・うすくちしょうゆ	483 kcal 18.4 g
24	水	米飯 肉じゃが 白菜のツナ和え みそ汁(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 ライトツナ油漬フレーク 木綿豆腐・みそ	精白米・じゃがいも・なたね油 ビスケット	りんご・にんじん・たまねぎ しいたけ・インゲン・はくさい・青ねぎ	水・しらす・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	464 kcal 15.0 g
25	木	【お誕生日メニュー】 夕焼けご飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	米菓(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	米菓・精白米・小麦粉 パン粉 乾燥・なたね油 マカロニ・マヨネーズ マーガリン調理用・上白糖	にんじん・グリーンピース スイートコーン・たまねぎ・パセリ 寒天・オレンジジュース	水・ケチャップ・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩 みかん缶詰・麦茶	478 kcal 18.4 g
26	金	冷やしうどん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ・鶏ひき肉 花かつお ライトツナ油漬フレーク	うどん・かたくり粉・食パン マヨネーズ	にんじん・カットわかめ・きゅうり 青ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草	みかん缶詰・めんつゆ・だし うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	386 kcal 16.9 g
29	月	米飯 鮭のチャンチャン焼き風 ブロッコリーのサラダ スープ(もやし、ねぎ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 みそ	マンナビスケット・精白米 上白糖・蒸しパン・MX粉	キャベツ・たまねぎ・えのき ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・太もやし・青ねぎ	水・本みりん ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ ミルクココア	452 kcal 22.4 g
30	火	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのサラダ みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・サブレ	バナナ・にんじん・たまねぎ インゲン・キャベツ・きゅうり	水・しょうが・こいくちしょうゆ 本みりん・ごまドレッシング こんぶだし・ほんだし	513 kcal 17.3 g
31	水	ピピンパ風丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐、わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉 絹ごし豆腐	米菓・精白米・発芽玄米 いりごま・ごま油	しいたけ・にんじん・ほうれん草 太もやし・きゅうり・カットわかめ バナナ	焼肉のたれ・うすくちしょうゆ 精製塩・だし	408 kcal 13.5 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
480 kcal	17.8 g	14.9 g	68.1 g	335 mg	2.0 mg	181 μg	0.31 mg	0.44 mg	24 mg

7月 給食献立表

2024年

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 腸子をとのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	月	米飯 さばの味噌煮 白菜のおかかあえ すまし汁(麩、わかめ)	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	さば青無切身・みそ・花かつお 普通牛乳	精白米・うずまき麩 クリームツイスト	たまねぎ・しょうが・はくさい にんじん・カットわかめ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	569 kcal 25.7 g
2	火	米飯 鶏のマーナレード焼き ひじきサラダ スープ(キャベツ、コーン)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・ミロ・低脂肪乳	精白米・マーナレード なたね油・マヨネーズ ビスケット	ほしひじき・にんじん・きゅうり キャベツ・スイートコーン	水・こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ・kkコンソメ	606 kcal 26.0 g
3	水	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(豆腐)	パイ菓子 牛乳(3時)	豚ももスライス・ソフト豆腐 みそ・普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・いりごま・パフパイ	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・ほうれん草	水・こいくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	564 kcal 22.9 g
4	木	【七夕メニュー】 七夕そうめん ブロッコリーサラダ チキンナゲット	フルーツポンチ 麦茶(3時)	ロースハム・鶏卵・普通牛乳	平塚そうめん・ひやむぎ ごまドレッシング・上白糖	オクラ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・バナナ・もも缶詰・寒天 ぶどう飲料	めんつゆ・チキンナゲット パインアップル缶詰 みかん缶詰・麦茶	372 kcal 15.2 g
5	金	ハヤシライス キャベツのツナ和え コロッケ	食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 コロッケ・食パン・調合油	たまねぎ・にんじん・キャベツ	ハヤシルー・ケチャップ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	649 kcal 20.6 g
6	土	牛丼 みそ汁(麩、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき麩 米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・こんぶだし	517 kcal 15.5 g
8	月	米飯 鯉の塩焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(豆腐、ねぎ)	シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	鯉 骨なし切身・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・上白糖・食パン 有塩バター	ごまつな・にんじん・青ねぎ	水・精製塩・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	507 kcal 28.8 g
9	火	焼きとり丼 酢の物 みそ汁(なめこ、わかめ)	フライドポテト 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖 フライドポテト・調合油	たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・なめこ・カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 穀物酢・水・こんぶだし ほんだし・食塩	589 kcal 20.6 g
10	水	米飯 ポークチャップ ごぼうサラダ オクラスープ	ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	豚ももスライス・ヨーグルト	精白米・なたね油・マヨネーズ いりごま・コーンフレーク ブルーベリージャム	たまねぎ・ぶなしめじ・ごぼう にんじん・きゅうり・オクラ カットわかめ	水・ケチャップ・だし・麦茶	445 kcal 18.8 g
11	木	焼きそば ほうれん草の磯和え みそ汁(さつまいも)	サブレ(3時) ミロミルク(3時)	豚もも・みそ・ミロ・低脂肪乳	中華めん・さつまいも・サブレ	にんじん・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン ほうれん草・にんじん・焼きのり たまねぎ	食塩・ごしょう・濃厚ソース こいくちしょうゆ・水 こんぶだし・ほんだし	458 kcal 21.2 g
12	金	タコライス(玄米ご飯) ブロッコリーのごまあえ スープ(えのき、はくさい)	りんご(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	精白米・発芽玄米・いりごま 上白糖	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ ブロッコリー・にんじん・えのき はくさい・りんご	水・ケチャップ・うすくちしょうゆ カレー粉・精製塩 こいくちしょうゆ・kkコンソメ	478 kcal 18.5 g
16	火	米飯 西京焼き ほうれん草のツナ和え すまし汁(大根)	ホットケーキ 牛乳(3時)	かれい切身・みそ ライトツナ油漬フレーク・鶏卵 普通牛乳	精白米・上白糖 ホットケーキミックス・なたね油	ほうれん草・にんじん・大根・青ねぎ	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	459 kcal 25.4 g
17	水	ミートソースパゲティ 3色サラダ スープ(キャベツ、じゃがいも)	カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・カルピス	スパゲティ・ごまドレッシング じゃがいも	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・スイートコーン・キャベツ 寒天	ミートソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩・水 麦茶	400 kcal 14.8 g
18	木	中華丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐)	お麩ラスク 牛乳(3時)	豚ももスライス・絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・発芽玄米・ごま油 いりごま・麩・マーガリン グラニュー糖	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・精製塩・だし	409 kcal 15.6 g
19	金	チキンカレーライス コールスローサラダ ミートボール	米菓(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・ミロ・低脂肪乳	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・米菓	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・スイートコーン	カレールー・フレンチ白 ミートボール	601 kcal 21.4 g
20	土	けんちんうどん ブロッコリーのおかか和え	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・花かつお 普通牛乳	うどん・上白糖・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ ブロッコリー	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	383 kcal 16.6 g
22	月	玄米ご飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(じゃがいも、もやし)	ウエハース(3時) ミロミルク(3時)	さば青無切身・油揚げ・みそ ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・上白糖 じゃがいも・ウエハース	切干しいたけ・にんじん・太もやし	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	562 kcal 26.9 g
23	火	米飯 家常豆腐 春雨の酢の物 わかめスープ	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・厚揚げ・みそ きなこ・普通牛乳	精白米・上白糖・はるさめ いりごま・マカロニ	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ しいたけ・しょうが・きゅうり スイートコーン・カットわかめ	水・こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・穀物酢・だし 精製塩・うすくちしょうゆ	489 kcal 19.4 g
24	水	米飯 肉じゃが 白菜のツナ和え みそ汁(豆腐)	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉 ライトツナ油漬フレーク 木綿豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 ビスケット	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・はくさい・青ねぎ	水・しらたき・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	537 kcal 18.0 g
25	木	【お誕生日メニュー】 夕焼けご飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・小麦粉・パン粉 乾燥 なたね油・マカロニ マヨネーズ・マーガリン調理用 上白糖	にんじん・グリーンピース スイートコーン・たまねぎ・パセリ 寒天・オレンジジュース	水・ケチャップ・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩 みかん缶詰・麦茶	493 kcal 19.9 g
26	金	冷やしうどん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え	ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・鶏ひき肉・花かつお ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	うどん・かたくり粉・食パン マヨネーズ	にんじん・カットわかめ・きゅうり 青ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草	めんつゆ・だし うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	457 kcal 20.5 g
29	月	米飯 鯉のチャンチャン焼き風 ブロッコリーのサラダ スープ(もやし、ねぎ)	ココア蒸しパン 牛乳(3時)	鯉 骨なし切身・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖 蒸しパンMIX粉	キャベツ・たまねぎ・えのき ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・太もやし・青ねぎ	水・本みりん ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ ミルクココア	494 kcal 26.6 g
30	火	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのサラダ みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・サブレ	にんじん・たまねぎ・インゲン キャベツ・きゅうり	水・しょうが・こいくちしょうゆ 本みりん・ごまドレッシング こんぶだし・ほんだし	565 kcal 20.4 g
31	水	ピピンバ風丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐、わかめ)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・発芽玄米・いりごま ごま油	しいたけ・にんじん・ほうれん草 太もやし・きゅうり・カットわかめ バナナ	焼肉のたれ・うすくちしょうゆ 精製塩・だし	449 kcal 15.7 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
509 kcal	20.9 g	16.4 g	74.0 g	310 mg	2.2 mg	208 μg	0.31 mg	0.44 mg	27 mg