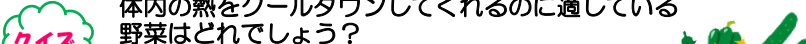


日	曜	午前 おやつ	主食	献立名	午後おやつ	1人分 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩相 当量(g)	
1	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい					
3	月	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き・三色あえ みそ汁（なめこ,大根）・バナナ	麦茶 ツナパン	446	17.5	18.5	1.3	
4	火	牛乳	ごはん	たらの香味揚げ・ブロッコリーとささみのサラダ コンスープ・オレンジ	麦茶 シュガーバタートースト	426	18.0	13.9	1.3	
5	水	牛乳	ごはん	豆腐のうま煮・春雨サラダ みそ汁（じゃが芋,玉ねぎ）・チーズ	麦茶・マスカットヨーグルト カルシウム&鉄強化	446	14.6	15.9	1.3	
6	木	牛乳	ごはん	なすのミートライス・ベイクドじゃが みそ汁（ねぎ,わかめ）・すいか	麦茶 和風スパゲッティ	447	15.4	15.3	1.5	
7	金	牛乳	ごはん	鶏肉の酢じょうゆ煮・豚汁 もやしと小松菜のごまあえ・バナナ	麦茶 しらすとねぎのごはん	412	19.8	9.0	1.3	
8	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい					
10	月	牛乳	ごはん	豚肉とじゃが芋のみそ煮・温野菜サラダ すまし汁（冬瓜,万能ねぎ）・オレンジ	麦茶 カップケーキ	418	14.2	14.2	1.0	
12	水	牛乳	ごはん	豆腐と野菜のチャンプルー・かぼちゃサラダ みそ汁（小町麴,玉ねぎ）	麦茶 コーンフレークスナック	448	14.3	15.5	1.4	
13	木	牛乳	ごはん	鶏ひき肉あんかけ丼・金時豆の煮豆 パスタスープ・バナナ	麦茶 わかめごはん	445	15.0	11.0	1.0	
14	金	牛乳	ごはん	ツナカレー・切干大根と春雨のサラダ 麦茶・チーズ	麦茶・ビスケット カルシウムせんべい	413	11.1	13.4	1.3	
15	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい					
17	月	牛乳	ごはん	肉じゃが・ほうれん草のナムル みそ汁（にら,しめじ）・オレンジ	麦茶 ひじきごはん	405	17.5	10.1	1.4	
18	火	牛乳	ごはん	タンドリーチキン・昆布と豚肉の煮物 みそ汁（小松菜,油揚げ）・バナナ	麦茶 ブルーベリーサンド	392	19.9	10.2	1.4	
19	水	牛乳	ごはん	大豆のかき揚げ・スパゲッティサラダ みそ汁（豆腐,わかめ）・チーズ	麦茶 ポテトもち	456	13.1	18.0	1.4	
20	木	牛乳	ごはん	かじきのマーメイド焼き・カレーチーズサラダ みそ汁（大根,人参）	麦茶 焼きそば	413	19.4	13.9	1.4	
21	金	牛乳	ごはん	ひき肉蒸し・じゃがバター みそ汁（豆腐,人参）・オレンジ	麦茶 ハリハリ人参ごはん	419	16.2	13.0	1.3	
22	土	麦茶			麦茶 おむすびのおせんべい					
24	月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐・ブロッコリーのサラダ 中華風スープ	麦茶 きな粉蒸しパン	463	21.8	16.4	1.3	
25	火	牛乳	ごはん	マヨ唐チキン・納豆あえ みそ汁（じゃが芋,万能ねぎ）・バナナ	麦茶 いちごクレープ 	449	19.0	17.9	1.1	
26	水	牛乳	ごはん	コーンシチュー・切干大根とちくわのサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 ごまハニーポテト	452	11.3	13.5	1.1	
27	木	牛乳	ごはん	豚肉のケチャップ炒め・マカロニサラダ みそ汁（キャベツ,しめじ）・オレンジ	麦茶 ツナコーンチャーハン	465	17.5	15.8	1.3	
28	金	牛乳	ごはん	さばの西京焼き・かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁（ねぎ,わかめ）・バナナ	麦茶・シロビーソフト 青のりせんべい	409	17.6	14.3	1.1	
29	土	麦茶			麦茶 きらきら星のおせんべい					
31	月	牛乳	ごはん	ビビンバ・ブロッコリーの玉ねぎドレッシング もずくスープ・オレンジ	麦茶 マドレーヌ	457	17.5	19.0	1.4	
* 献立は、材料その他の都合により変更される場合がありますのでご了承ください。 * りんごや梨等の果物は誤嚥や窒息につながる可能性があるため離乳食完了期までは加熱して与えましょう。						保育園栄養給与平均	434	16.5	14.4	1.3
 体内の熱をクールダウンしてくれるのに適している 野菜はどれでしょう？						保育園栄養給与目標量	450	17.8	12.3	1.3 未満

・献立は、材料その他の都合により変更される場合がありますのでご了承ください。
*りんごや梨等の果物は誤嚥や窒息につながる可能性があるため離乳食完了期までは加熱して与えましょう。



体内の熱をクールダウンしてくれるのに適している野菜はどれでしょう？

①きゅうり ②さつま芋 ③人参



給食の見本(サンプル)が毎日〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇に展示されています。

冷やしてそのまま食べられる夏野菜（トマトやきゅうり等）は、調理の手間も省け、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。

[illegible]