



日 曜	副 食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エ ネ ル ギ ー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
1 (火)	とり肉のオレンジ煮 ひじきのサラダ アセロラゼリー みそ汁 (キャベツ・えのき・油あげ)	せんべい 牛乳	597		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
2 (水)	かれいの竜田揚げ わかめの酢の物 ヨーグルト のっぺい汁	トマトチーズお餅ラスク 牛乳	592	※	おかゆ かれいとだいごんの煮物 ヨーグルト にんじのみそ汁
3 (木)	五目焼きそば もやしのナムル みかんゼリー わかめスープ ふりかけ	たいやき ジョア	601		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト もやしスープ
4 (金)	ハヤシライス 水菜とじゃこのサラダ ヨーグルト 麦茶	丸パン 牛乳	581		おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
5 (土)	さけのメーフル焼き ふき炒め フルーツゼリー みそ汁 (とうふ・玉ねぎ・花ふ)	せんべい やさしいジュース	569		おかゆ さけとにんじんの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
7 (月)	七夕どうめん 星のコロッケ 天の川ゼリー のり佃煮	ココア蒸しパン 牛乳	606	※ 七夕の集い	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
8 (火)	赤魚の煮付け 切干大根の煮物 ヨーグルト みそ汁 (あつあげ・まいたけ・わかめ)	ケーキサレ 牛乳	586	※	おかゆ さけとにんじんの煮物 ヨーグルト やさしいみそ汁
9 (水)	フルコギ風炒め キャベツのごま酢和え パナナ みそ汁 (もやし・まめふ)	せんべい 牛乳	590		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 パナナ もやしのみそ汁
10 (木)	肉豆腐 ベンネのカレーサラダ ぶどうゼリー みそ汁 (小松菜・きざみこうや)	ビスケット 牛乳	599		おかゆ 肉豆腐風煮 ヨーグルト こまつなのみそ汁
11 (金)	えびカツ チョップドサラダ フルーチェ みそ汁 (なす・玉ねぎ・油あげ)	せんべい 牛乳	576		おかゆ しらすととまとの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
12 (土)	納豆のボール揚げ 根菜さんぴら お楽しみデザート みそ汁 (ほうれん草・えのき)	スイートポテト やさしいジュース	603		おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 ヨーグルト ほうれん草のみそ汁
14 (月)	肉みそスパゲティ コールスローサラダ フルーツゼリー コンソメスープ (小松菜・ベーコン) ふりかけ	レーズンケーキ 牛乳	610	※	おかゆ ひき肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト こまつなのみそ汁
15 (火)	さけフライ フロッコリーのごま和え みかん缶 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ・きざみこうや)	肉まん 牛乳	584		おかゆ さけとフロッコリーの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
16 (水)	チーズ納豆 チキンナゲット ヨーグルト ギョウザスープ	せんべい 牛乳	599		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト ちんげんさいスープ
17 (木)	夏野菜カレー 福神漬け コロコロきゅうり漬け 麦茶 ★フルーツキャロットゼリー★	パナナ 牛乳	587	お誕生会	おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
18 (金)	バーベキューチキン レタスのオーロラサラダ ヨーグルト みそ汁 (とうふ・おくら・えのき)	手作りフルーツゼリー	565	※ クッキング	おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
19 (土)	レモンチキンステーキ ジャーマンポテト フルーツゼリー みそ汁 (大根・しめじ)	せんべい やさしいジュース	577		おかゆ とり肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁
22 (火)	肉じゃが ナット昆布の和え物 豆乳プリン みそ汁 (とうふ・もやし・まいたけ)	きなこトースト 牛乳	604	※	おかゆ 肉じゃが風煮 ヨーグルト とうふのみそ汁
23 (水)	ヤンニョムチキン 春雨サラダ りんごのゼリー 中華スープ (玉ねぎ・コーン)	ふかし芋 牛乳	605		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト たまねぎスープ
24 (木)	たらこのいそべ焼き ひじきの五目煮 パナナ みそ汁 (なす・しめじ・油あげ)	コーンフレーク 牛乳	576	食育	おかゆ たらとにんじんの煮物 パナナ なすのみそ汁
25 (金)	冷やし中華 春巻き ヨーグルト ふりかけ	せんべい やさしいジュース	595		おかゆ ささみうどん ヨーグルト
26 (土)	とり肉の照り焼き 小松菜のなめたけ和え フルーツゼリー みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	せんべい やさしいジュース	551		おかゆ とり肉とこまつなの煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
28 (月)	あつあげのカレー煮 コーンサラダ さくらんぼゼリー コンソメスープ (チンゲン菜・ウインナー)	クラッカー 牛乳	595		おかゆ ひき肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト ちんげんさいスープ
29 (火)	焼き魚 (さば) 切りこんぶのやわらか煮 メロン みそ汁 (キャベツ・大根・きざみこうや)	キャロットロール 牛乳	590		おかゆ しらすとにんじんの煮物 メロン キャベツのみそ汁
30 (水)	ぶた肉のしょうが焼き きゅうりの中華和え お楽しみデザート みそ汁 (とうふ・ねぎ・なめこ)	せんべい ジョア	592		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
31 (木)	クリームシチュー トマトサラダ ヨーグルト 麦茶	アメリカンボール 牛乳	597	※	おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日です。

※エネルギー(以上児)はごはん 110gで計算しています。

※骨なしの魚を使用しておりますが、まれに骨が残っていることがあります。気をつけて食べてください。



ナット昆布とは？

納豆のように粘る、細かく刻んだ昆布のことです。夏なら刻んだきゅうりや茄子、秋はきのこをナット昆布と混ぜて、お醤油等で味付けしたものを津軽地方ではよく食べます。22日に提供予定ですのでみんなで津軽の郷土料理を食べてみましょう！
お楽しみに♪



のどが渴いたと感じる前にこまめに少しずつ水分補給をしましょう！ジュースは糖分が多く虫歯や肥満、食欲低下につながります。水か麦茶がおすすめです！

熱中症に注意



～夏バテに効果的な栄養素～

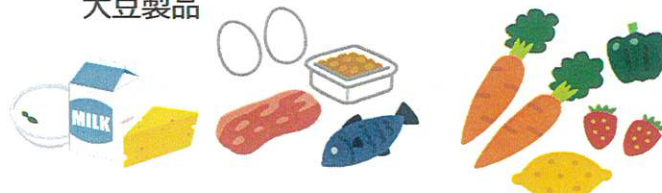
暑い日が続くと体調を崩しやすくなったり、冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎにより夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防をしましょう！

たんぱく質

→卵・肉・魚・乳製品・大豆製品

ビタミン

→野菜・くだもの



ミネラル

→海藻・乳製品・夏野菜

