



日	曜	おやつ 10時	昼食		おやつ 15時	主な食材料
			飲み物	主食・副食		
1	金	バナナ	牛乳	ごはん・酢豚風肉団子・ブロッコリーのごま味噌和え・白桃缶	ジャムパン	バナナ・米・生乳・チキンボール・玉葱・ピーマン・人参・しいたけ・ブロッコリー・ツナ・ごま・白桃・食パン・ジャム
2	土	クッキー	牛乳	スープパゲティ・コールスローサラダ・パイン	たいやき	バタークッキー・スパゲティ・ベーコン・コーン・アスパラ・玉葱・生乳・キャベツ・人参・ハム・パイン・たいやき
4	月	チーズ	牛乳	三色そぼろ丼・小松菜のごま和え・味噌汁・フルーツヨーグルト	大学芋	チーズ・米・鶏肉・卵・えだまめ・生乳・小松菜・人参・油揚げ・ごま・しめじ・麩・ヨーグルト・洋梨・さつま芋
5	火	おせんべい	牛乳	ごはん・はんぺんのチーズサンドフライ・切干大根の煮物・味噌汁・オレンジ	フルーチェ	ソフトサラダ・米・生乳・チーズはんぺんフライ・切干大根・油揚げ・人参・いんげん・厚揚げ・ほうれん草・玉葱・オレンジ・フルーチェ
6	水	きな粉ヨーグルト	牛乳	パン・クリームシチュー・パンパンジーサラダ・黄桃缶	おにぎり	ヨーグルト・きな粉・レーズンロール・生乳・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん・鶏肉・きゅうり・もやし・ごま・黄桃・米・わかめごはんの素・焼きのり
7	木	ポーロ	牛乳	七塔そうめん・星のハンバーグ・ポテトサラダ・フルーツゼリー	肉まん	たまごポーロ・そうめん・きゅうり・錦糸卵・人参・生乳・ハンバーグ・じゃが芋・ハム・フルーツカクテル缶・肉まん
8	金	ふかし芋	牛乳	ごはん・さわらのみそ焼き・三色お浸し・すまし汁・バナナ	お好み焼き	さつま芋・米・生乳・さわら・ごま・万能ねぎ・ほうれん草・人参・もやし・豆腐・しめじ・わかめ・バナナ・卵・キャベツ・葱・青さのり
9	土	おせんべい	牛乳	中華丼・豆腐しゅうまい・中華スープ・りんごコンポート	原宿ドッグ	ハッピーターン・米・生乳・白菜・玉葱・たけのこ・しいたけ・人参・豚肉・うずら卵・豆腐しゅうまい・春雨・小松菜・りんご・原宿ドッグ
11	月	クラッカーサンド	牛乳	ごはん・鶏のからあげ・ひじきの煮物・味噌汁・パイン	芋もち	天然酵母クラッカー・ジャム・米・生乳・鶏肉・ひじき・人参・油揚げ・大豆・えだまめ・豆腐・玉葱・パイン・じゃが芋・マーガリン
12	火	クッキー	牛乳	ごはん・鮭のチーズ焼き・五目煮豆・オクラのスープ・フルーツゼリー	シュークリーム	ちよぼちよぼクッキー・米・生乳・鮭・チーズ・赤ピーマン・大豆・豚肉・人参・牛蒡・こんにやく・オクラ・玉葱・コーン・洋梨・シュークリーム
13	水	りんごコンポート	牛乳	パン・メンチカツ・きゅうりとちくわのマヨ和え・ミネストローネ・オレンジ	チヂミ	りんご・バターロール・生乳・メンチカツ・竹輪・きゅうり・コーン・ごま・セロリ・キャベツ・玉葱・人参・じゃが芋・ベーコン・トマト・オレンジ・にら・しらす干し
14	木	おせんべい	牛乳	サラダうどん・つけ汁・じゃが芋とウインナーのソテー・プリン	蒸しパン	星たべようどん・生乳・わかめ・コーン・きゅうり・ツナ・じゃが芋・ポークウインナー・いんげん・プリン・ホットケーキミックス
15	金	ぼりぼりきゅうり	ジュア	夏野菜カレー・肉しゅうまい・もやしのナムル・季節の果物(特選食材)	カリカリピザ	きゅうり・米・ショア・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・イタリアン野菜ミックス・肉しゅうまい・もやし・ほうれん草・かにかまちらし・ごま・季節の果物・ギョーザの皮・コーン・ツナ・チーズ
16	土	ビスコ	牛乳	五目焼きそば・ブロッコリーサラダ・中華スープ・チーズ	パパロア	ビスコ・焼きそば麺・豚肉・もやし・人参・キャベツ・しいたけ・ピーマン・生乳・ブロッコリー・ツナ・玉葱・豆腐・万能ねぎ・チーズ・パパロア
18	月			海の日		
19	火	ビスケット	牛乳	ごはん・たらのおろし煮・小松菜のお浸し・豚汁・オレンジ	フライドポテト	五穀ビスケット・米・生乳・まだら・大根・万能ねぎ・小松菜・人参・えのき・油揚げ・ごま・豚肉・豆腐・里芋・牛蒡・オレンジ・フライドポテト
20	水	フルーチェ	牛乳	パン(ジャム)・スペインオムレツ・ツナサラダ・コーンスープ・フルーツゼリー	焼きそば	フルーチェ・生乳・食パン・ジャム・ハム・玉葱・じゃが芋・いんげん・卵・キャベツ・人参・ツナ・コーンクリーム・パイン・焼きそば麺・もやし・ピーマン
21	木	ポーロ	牛乳	ごはん・牛肉コロッケ・ほうれん草なめたけ和え・野菜スープ・バナナ	おにぎり	たまごポーロ・米・生乳・牛肉コロッケ・ほうれん草・人参・なめたけ・キャベツ・玉葱・ベーコン・バナナ・鮭・ごま・焼きのり
22	金	青のりポテト	牛乳	わかめごはん・筑前煮・肉巻き・味噌汁・フルーツヨーグルト	サンドパン	じゃが芋・青さのり・米・わかめごはんの素・生乳・鶏肉・里芋・こんにやく・人参・牛蒡・れんこん・肉巻・大根・ほうれん草・りんご・ヨーグルト・食パン・ジャム・マーガリン
23	土	クッキー	牛乳	ちゃんぽん・ほうれん草のお浸し・きなこプリン	蒸しパン	ちよぼちよぼクッキー・ちゃんぽん麺・豚肉・フィッシュソーセージ・キャベツ・玉葱・人参・生乳・ほうれん草・コーン・花かつお・きな粉プリン・蒸しパン
25	月	ごまトースト	牛乳	ごはん(ふりかけ)・肉じゃが・ナゲット・小松菜ナムル・グレープフルーツ	チョコムース	食パン・マーガリン・ごま・米・ふりかけ・生乳・豚肉・じゃが芋・しらたき・玉葱・人参・絹さや・チキンナゲット・小松菜・もやし・グレープフルーツ・ホイップクリーム
26	火	おせんべい	牛乳	ごはん・鶏肉の照り焼き・野菜炒め・かき玉汁・パイン	お麩ラスク	ぼたぼた焼き・米・生乳・鶏肉・ハム・キャベツ・人参・玉葱・しめじ・ほうれん草・卵・パイン・麩・マーガリン
27	水	フルーツヨーグルト	牛乳	パン・白身魚フライ・ブロッコリーサラダ・トマトスープ・チーズ	いなり寿司	黄桃・ヨーグルト・ツイストパン・生乳・白身魚フライ・ブロッコリー・コーン・キャベツ・玉葱・じゃが芋・ポークウインナー・トマト・チーズ・油揚げ・米・ごま
28	木	クッキー	牛乳	豚丼・ほうれん草と白菜のお浸し・味噌汁・ミニゼリー	ピザトースト	バタークッキー・米・生乳・豚肉・玉葱・しらたき・ほうれん草・白菜・人参・油揚げ・花かつお・じゃが芋・わかめ・ミニゼリー・食パン・チーズ・コーン
29	金	オレンジ	牛乳	ごはん・トマトソースハンバーグ・チーズサラダ・豆スープ・りんごコンポート	パインケーキ	オレンジ・米・生乳・牛豚肉・玉葱・キャベツ・きゅうり・ハム・チーズ・大豆・人参・じゃが芋・りんご・ホットケーキミックス・パイン
30	土	ビスケット	牛乳	焼きうどん・青のりポテト・ウインナー・フルーツポンチ	バラエティー	五穀ビスケット・うどん・さつま揚げ・人参・キャベツ・ピーマン・花かつお・生乳・じゃが芋・青さのり・ポークウインナー・フルーツカクテル・カルピス

今月の平均栄養給与量

1号 エネルギー:447kcal たんぱく質:18.3g 脂質:15.0g カルシウム:229mg 鉄:1.8mg 食塩相当量:1.8g
2号 エネルギー:539kcal たんぱく質:20.4g 脂質:17.4g カルシウム:279mg 鉄:2.0mg 食塩相当量:2.1g
3号 エネルギー:457kcal たんぱく質:16.5g 脂質:14.9g カルシウム:237mg 鉄:1.6mg 食塩相当量:1.6g

※ 献立は都合により変更になることがあります。
 ※ 1号は昼食のみ、2号は昼食と15時おやつ、3号は昼食と10時、15時おやつを提供になります。

行事食

7/7(木)「七塔そうめん」「星のハンバーグ」

特選食材の提供
 7/15 季節の果物は日清医療食品50周年として特別に提供させていただきます。(小玉スイカの予定)

きゅうしょくだより

今が旬！夏野菜を食べよう！

夏を元気にのりきろう！！

ジメジメとした梅雨が終わったら、いよいよ夏本番です！気温も高く、日差しも強くなります。これからの季節は食生活が乱れて夏バテになりやすいです。毎日朝ごはんをしっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう。しっかり水分も摂って熱中症にならないように気をつけましょう。

☆夏バテしない5つのポイント☆

- ①早寝早起き
- ②栄養バランスの良い食事
- ③適度に体を動かす
- ④こまめに水分補給
- ⑤しっかり睡眠

★今が旬のトマトやきゅうりなどの夏野菜もハウス栽培であれば通年食べることができますが、旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しい！暑い夏には涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これらの野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。

夏には夏の、冬には冬に必要な栄養を摂ることで、季節に対応した体作りが出来るのです。ぜひ旬を意識して普段の食生活を楽しみたいですね。

<旬の野菜・果物>

・トマト ・きゅうり ・かぼちゃ ・えだまめ ・なす ・ピーマン ・とうもろこし ・おくら ・すいか ・マンゴー ・ブルーベリー ・さくらんぼ ・メロン ・桃 などがあります。