

# 令和4年 8月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	牛乳	ハヤシライス、ブロッコリーの三色サラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	◎米、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、チーズ、ウインナー	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、◎みかん缶、マッシュルーム缶、◎バナナ、◎パイナップル、だいこん、赤ピーマン、キャベツ、コーン缶	フルーツヨーグルト、麦茶
02火	ブチダン	御飯、鮭のフライ、白菜のなめたけあえ、ぶどう、けんちん汁	米、◎クレープ皮、パン粉、小麦粉、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、◎ホイップクリーム、鶏もも肉、卵、油揚げ、◎ブチダン	ぶどう、はくさい、にんじん、だいこん、◎みかん、なめたけ、ねぎ、ごぼう	クレープ、牛乳
03水	牛乳、野菜スティック	しょうゆラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、◎米、ごま油、油、砂糖	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、◎しらす干し、◎ピザ用チーズ、ごま	バナナ、ほうれん草、◎にんじん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、コーン缶	しらすチーズおむすび、麦茶
04木	牛乳	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、イタリアンサラダ、すいか、かぼちゃのポターージュ	米、フレンチドレッシング(乳化型)、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、◎ラクトアイス、牛乳、チーズ、ウインナー、あずき(ゆで)	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、マーマレード、きゅうり	アイス、カル鉄ウエハース、麦茶
05金	バナナ	食パン(ジャム付き)、コーンのオムレツ、コールスローサラダ、オレンジ、おくらスープ	食パン、◎スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、卵、チーズ、◎バター、バター	◎バナナ、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、オクラ、コーン(冷凍)	菜飯スパゲティ、牛乳、教育昆布
06土	牛乳	ふりかけ御飯、さわらのパン粉焼き、もやしのごま酢あえ、キウイフルーツ、豚汁	米、◎小麦粉、◎砂糖、系こんにやく、パン粉、◎コーンフレーク、砂糖、ごま油、オリーブ油	◎牛乳、◎牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、油揚げ、◎卵、粉チーズ、ごま	キウイフルーツ、根切りもやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、パセリ、にんにく	コーンフレーククッキー、牛乳
07日	牛乳	プティボワン、さけのムニエル、レタスのサラダ、グレイプフルーツ、じゃがいものミルクスープ	ゆでうどん、ロールパン、じゃがいも、◎ごま油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、さけ、◎豚肉(もも)、ベーコン、バター	グレイプフルーツ、◎キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、◎たまねぎ、きゅうり、レタス、◎にんじん、◎あおのり	おやつ焼きうどん、牛乳
08月	牛乳	カレーライス、キャベツのサラダ、ヨーグルト、きのこのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく	原宿ドック(チーズ味)、牛乳
09火	ブチダン	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ、すまし汁(麩・みつば)	米、◎パイ皮、◎砂糖、砂糖、焼ふ	◎牛乳、さば、白みそ、赤みそ、すりごま、◎ブチダン	オレンジ、ねぎ、ブロッコリー、◎りんご、きゅうり、にんじん、みつば、しょうが	アップルパイ、牛乳
10水	牛乳、うの花揚げ	黒糖ロール、タンドリーチキン、ポテトサラダ、ぶどう、コーンポターージュ	黒糖ロール、◎米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、マヨネーズ、◎ごま油、油	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、◎豚ひき肉、◎なると	ぶどう、クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、◎たまねぎ、にんじん、◎ピーマン、◎にんじん、にんにく	五目チャーハン、麦茶
11木	牛乳	オムライス、マカロニサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、マカロニ、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎ホイップクリーム、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	クッキーサンド、牛乳
12金	バナナ	ミートスパゲティ、フレンチサラダ、パイナップル、ブロッコリースープ	スパゲティ、◎食パン、◎マヨネーズ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、◎しらす干し、粉チーズ	◎バナナ、たまねぎ、パイナップル、ホールドマト缶詰、なす、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン、にんにく、◎あおのり	しらすトースト、ジョア、教育昆布
13土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、きゅうりとたくあんの和え物、バナナ、あおさ汁	米、◎小麦粉、◎砂糖、しらたき、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎バター、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん)、えのきたけ、あおのり	マドレーヌ、牛乳
14日	牛乳	ふりかけ御飯、干草焼き、大根のゆかり和え、オレンジ、みそ汁(なす・油揚げ)	米、◎砂糖、◎小麦粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、◎卵、◎ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、◎無塩バター、油揚げ	オレンジ、だいこん、◎いちご、ほうれん草、なす、きゅうり、にんじん、干しいたけ	ロールケーキ、牛乳
15月	牛乳	冷汁うどん、梨、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの昆布あえ、豆乳	ゆでうどん、◎米、てんぷら粉、油、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、調整豆乳、◎油揚げ、白みそ、油揚げ、高野豆腐、すりごま、◎ごま	なし、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、塩こんぶ、カットわかめ	いなりずし、麦茶
16火	ブチダン	御飯、チンジャオロース、チンゲン菜の中華和え、ぶどう、はるさめスープ	米、◎小麦粉、◎砂糖、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎ブチダン	ぶどう、チンゲン菜、根切りもやし、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、◎かぼちゃ、たけのこ	かぼちゃ蒸しパン、牛乳
17水	牛乳、野菜スティック	食パン(ジャム付き)、コーンのオムレツ、コールスローサラダ、バナナ、おくらスープ	食パン、◎スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、チーズ、◎バター、バター	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、◎きゅうり、いちごジャム、オクラ、コーン(冷凍)	菜飯スパゲティ、牛乳
18木	牛乳	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、イタリアンサラダ、すいか、かぼちゃのポターージュ	米、フレンチドレッシング(乳化型)、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、◎ラクトアイス、牛乳、チーズ、ウインナー、あずき(ゆで)	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、マーマレード、きゅうり	アイス、カル鉄ウエハース、麦茶
19金	バナナ	御飯、かじきの電田揚げ、ほうれん草の納豆あえ、グレイプフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、片栗粉、油、◎砂糖	◎牛乳、かじき、生揚げ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎バター、かつお節	◎バナナ、グレイプフルーツ、ほうれん草、にんじん、カットわかめ、しょうが	ホットケーキ、牛乳、教育昆布
20土	牛乳	ふりかけ御飯、さわらのパン粉焼き、もやしのごま酢あえ、キウイフルーツ、豚汁	米、◎小麦粉、◎砂糖、系こんにやく、パン粉、◎コーンフレーク、砂糖、ごま油、オリーブ油	◎牛乳、◎牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、油揚げ、◎卵、粉チーズ、ごま	キウイフルーツ、根切りもやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、パセリ、にんにく	コーンフレーククッキー、牛乳
21日	牛乳	御飯、ママーボナす、きゅうりの中華風サラダ、ぶどう、にらともやしのスープ	米、砂糖、◎油、◎てんぷら粉、ごま油、はるさめ、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ごま	ぶどう、◎バナナ、なす、根切りもやし、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	バナナ天ぷら、牛乳
22月	牛乳	ミートスパゲティ、フレンチサラダ、パイナップル、ブロッコリースープ	スパゲティ、◎食パン、◎マヨネーズ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、◎しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、パイナップル、ホールドマト缶詰、なす、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン、にんにく、◎あおのり	しらすトースト、ジョア
23火	ブチダン	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ、すまし汁(麩・みつば)	米、◎パイ皮、◎砂糖、砂糖、焼ふ	◎牛乳、さば、白みそ、赤みそ、すりごま、◎ブチダン	オレンジ、ねぎ、ブロッコリー、◎りんご、きゅうり、にんじん、みつば、しょうが	アップルパイ、牛乳
24水	ジュースパーティー	黒糖ロール、タンドリーチキン、ポテトサラダ、ぶどう、コーンポターージュ	黒糖ロール、◎米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、マヨネーズ、◎ごま油、油	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、◎豚ひき肉、◎なると	ぶどう、クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、◎たまねぎ、にんじん、◎ピーマン、◎にんじん、にんにく	五目チャーハン、麦茶
25木	牛乳	オムライス、マカロニサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、マカロニ、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎ホイップクリーム、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	クッキーサンド、牛乳
26金	バナナ	カレーパイクィング(トッピング)、キャベツのサラダ、ヨーグルト、きのこのスープ	米、じゃがいも サイコロカット 冷凍、パン粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、◎ケーキ	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、スライスチーズ、豚肉(肩ロース)、豆乳	◎バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、えのきたけ、にがり・ゴヤー、しめじ、コーン(冷凍)、オクラ	お誕生日ケーキ(純祖はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
27土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、きゅうりとたくあんの和え物、バナナ、あおさ汁	米、◎小麦粉、◎砂糖、しらたき、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎バター、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん)、えのきたけ、あおのり	マドレーヌ、牛乳
28日	牛乳	ゆかり御飯、ぶりの照り焼き、ひじきの五目煮、梨、みそ汁(じゃがいも・あげ)	米、じゃがいも、しらたき、押麦、砂糖、◎油、◎片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、だいたい水漬缶詰、油揚げ、ちくわ、◎ごま、ごま	なし、◎ごぼう、ひじき、さやえんどう	ごぼうチップス、牛乳
29月	牛乳	ハヤシライス、ブロッコリーの三色サラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	米、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、チーズ、ウインナー	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、◎みかん缶、マッシュルーム缶、◎バナナ、◎パイナップル、だいこん、赤ピーマン、キャベツ	フルーツヨーグルト、麦茶
30火	ブチダン	しょうゆラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、ぶどう	ゆで中華めん、◎米、ごま油、油、砂糖	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、◎しらす干し、◎ピザ用チーズ、ごま、◎ブチダン	ぶどう、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、コーン缶	しらすチーズおむすび、麦茶
31水	牛乳、野菜スティック	御飯、鮭のフライ、白菜のなめたけあえ、バナナ、けんちん汁	米、◎クレープ皮、パン粉、小麦粉、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、木綿豆腐、◎ホイップクリーム、鶏もも肉、卵、油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、だいこん、◎みかん、◎にんじん、なめたけ、ねぎ、ごぼう	クレープ、牛乳

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
3歳以上児 592kcal	21.3g	18.9g	244mg	2.7mg	203μg	0.35mg	0.40mg	38mg
3歳未満児 490kcal	18.3g	17.0g	263mg	1.9mg	186μg	0.29mg	0.41mg	30mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。

8月の食育目標は「夏バテしないように規則正しい食事をしましょう!」です。夏バテにはうなぎや豚肉、レバーなどビタミンB1を多く含む食材が効果的です。水分補給をしっかりと行い、十分な睡眠を取り、夏を乗り切りましょう。



# 令和4年 8月 夕食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明高倉保育園

日付	延長補食	夕食	材 料 名		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01月	ギンビスアスパラガス、麦茶	そうめん、納豆あげ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、バナナ	干しそうめん、片栗粉、小麦粉、砂糖	挽きわり納豆、かまぼこ、鶏ささ身、鶏もも肉、ごま	バナナ、いんげん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あさつき
02火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、ホイコーロウ、きゅうりの黒ごまサラダ、わかめスープ、パイナップル	米、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	パイナップル、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、葉ねぎ、カットわかめ
03水	動物ビスケット、麦茶	御飯、えびフライ、コールスローサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、油、マヨネーズ、砂糖	えび	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ
04木	星たべよ、麦茶	マーボー豆腐丼、チンゲン菜の中華和え、グレープフルーツ、にらともやしのスープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、にら、干しいたけ、しょうが
05金	ミレービスケット、麦茶	御飯、ぶり大根、小松菜の磯あえ、ぶどう、みそ汁(なめこ)	米、砂糖	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、だいこん、こまつな、根切りもやし、なめこ、葉ねぎ、しょうが、焼きのり
06土	花せんべい、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、白菜のりあえ、オレンジ、すまし汁(たけのこ)	米、油、砂糖、小麦粉、ごま油	豚肉(肩ロース)	はくさい、オレンジ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しょうが、焼きのり、カットわかめ
07日	うの花揚げ、麦茶		<b>お休み</b>		
08月	クラッカー、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、おくらのお浸し、キウイフルーツ、すまし汁(小松菜・あげ)	米、砂糖、油	かじき、鶏ささ身、白みそ、油揚げ、バター、かつお節	キウイフルーツ、オクラ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、セロリー、パセリ
09火	ギンビスアスパラガス、麦茶	塩ラーメン、シウマイ、海藻サラダ、バナナ	ゆで中華めん、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	バナナ、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、カットわかめ
10水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、かぶの梅和え、グレープフルーツ、すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、かぶ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かぶ・葉、ピーマン、うめびしお、なす
11木	動物ビスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
12金	星たべよ、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、オレンジ、チンゲンサイスープ	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉	オレンジ、根切りもやし、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、しょうが
13土	ミレービスケット、麦茶	カレーライス、大根サラダ、ぶどう、レタススープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、油、フレンチドレッシング(分離型)	豚肉(肩ロース)	ぶどう、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、レタス、にんにく
14日	花せんべい、麦茶		<b>お休み</b>		
15月	うの花揚げ、麦茶	ふりかけ御飯、コロケ、コロコロサラダ、バナナ、すまし汁(おくら)	米、油、焼ふ、砂糖	コロケ	バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、おくら、ねぎ
16火	クラッカー、麦茶	御飯、擬製豆腐、いんげんのおかか煮、グレープフルーツ、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、砂糖、油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、かぼちゃ、いんげん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ
17水	ギンビスアスパラガス、麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、パイナップル、白菜のスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、ハム	パイナップル、たまねぎ、はくさい、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン缶
18木	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さばのみそ煮、小松菜のごまあえ(コーン)、ぶどう、すまし汁(わかめ・もやし)	米、砂糖	さば、白みそ、赤みそ、ごま	ぶどう、こまつな、ねぎ、根切りもやし、にんじん、コーン缶、しょうが、カットわかめ
19金	動物ビスケット、麦茶	インディアンズパゲティ、ブロッコリーのミモザサラダ、キウイフルーツ、トマトスープ	スパゲティ、マヨネーズ、油	豚ひき肉、卵、ハム	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、セロリー、レタス、赤ピーマン
20土	星たべよ、麦茶	御飯、松風焼き、ほうれん草のしらすあえ、オレンジ、すまし汁(はんぺん・えのき)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、はんぺん、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
21日	ミレービスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
22月	花せんべい、麦茶	御飯、あじの照り焼き、切干大根とはんぺんの煮物、梨、豚汁	米、糸こんにゃく、砂糖、ごま油	あじ、豚肉(肩ロース)、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なし、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが
23火	うの花揚げ、麦茶	御飯、鶏かつ、ポパイサラダ、パイナップル、レタスのスープ	米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、卵	パイナップル、ほうれんそう、レタス、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)
24水	クラッカー、麦茶	わかめうどん、魚河岸あげの煮物、ひじきとえのきの酢あえ、バナナ	ゆでうどん、砂糖	魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ
25木	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、鮭のマヨネーズ焼き、白菜のおかか和え、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・なす)	米、マヨネーズ	さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、バター	はくさい、オレンジ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン(冷凍)、カットわかめ、なす
26金	ソフトせんべい、麦茶	ゆかり御飯、炒り豆腐、もやしのごま酢あえ、すいか、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、花麩、油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、ごま	すいか、根切りもやし、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、葉ねぎ、干しいたけ、とろろこんぶ、カットわかめ、しょうが
27土	動物ビスケット、麦茶	御飯、さわらの西京焼き、れんこんのきんぴら、キウイフルーツ、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	米、砂糖、ごま油	さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	キウイフルーツ、れんこん、ほうれんそう、にんじん、ピーマン
28日	星たべよ、麦茶		<b>お休み</b>		
29月	ミレービスケット、麦茶	御飯、スズキのチリソース風、豆腐のサラダ、パイナップル、かき玉スープ	米、油、砂糖、片栗粉	すずき、木綿豆腐、卵	パイナップル、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ
30火	花せんべい、麦茶	葉飯、干草焼き、じゃこおろし、オレンジ、みそ汁(たまねぎ・豆腐)	米、砂糖	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、干しいたけ、カットわかめ
31水	うの花揚げ、麦茶	御飯、ハンバーグ、キャベツとツナのサラダ、ぶどう、だいこんのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、卵、ベーコン	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
3歳以上児 321kcal	12.3g	8.4g	70mg	1.8mg	135μg	0.23mg	0.18mg	29mg
3歳未満児 234kcal	9.1g	6.3g	56mg	1.4mg	102μg	0.17mg	0.13mg	21mg



～旬の素材・豆知識～  
なすは夏が旬。なすの皮にはアントシアニン系色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには発がんや抑制する抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、なすを調理するときは皮ごと使しましょう。また、カリウムも比較的多く含まれています。カリウムは血圧の上昇を抑える作用があるので、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください