

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
01 （金）	 冷やしラーメン コーンボール ほうれん草のナムル	コーンボール、ごま、ごま油	ヘム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな	ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、コーン、コーン	中華だしの素、しょうゆ、食塩	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 163 kcal たんばく質 4.6 g 脂 質 4.6 g カルシウム 44 mg
02 （土）	 きつねうどん 野菜ジュース オレンジ 	冷凍ゆでうどん、きつねあげ、サンワールのミレービスケット		野菜ジュース、オレンジ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 379 kcal たんばく質 9.6 g 脂 質 6.5 g カルシウム 42 mg
04 （月）	 さばと玉ねぎのみそ煮 麦ごはん 豆腐すまし汁(わかめ) きんぴらごぼう	米、ラムネ、押麦、砂糖、ごま、ごま油	さば、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 432 kcal たんばく質 17.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 69 mg
05 （火）	 ミートローフ フランスパン えのきスープ ピーマンのツナ和え	フランスパン、サンワールのミレービスケット、片栗粉、ねりごま、砂糖、油	鶏ひき肉、牛豚合いびき肉、ツナ油漬缶、カルテツいわしおかき	たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、にんにく	洋風スープ、しょうゆ、酢、食塩	ヘム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 503 kcal たんばく質 21.0 g 脂 質 18.5 g カルシウム 62 mg
06 （水）	 鶏肉の甘酢煮 麦ごはん みそ汁(チンゲン菜・えのき) マカロニサラダ	米、押麦、マヨネーズ、ミニのりすけ、マカロニ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏むね肉(皮付き)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 479 kcal たんばく質 18.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 34 mg
07 （木）	 なすミートスパゲティー キャベツとツナのサラダ じゃがいものスープ 	スパゲティ、じゃがいも、油、フレンチドレッシング(分離型)、クラッカー、小麦粉、砂糖	牛豚合いびき肉、ツナ油漬缶、カルテツいわしおかき	キャベツ、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、カットトマト缶詰、にんじん、ねぎ、にんにく	ケチャップ、食塩、コンソメ	サンワールのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 464 kcal たんばく質 14.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 60 mg
08 （金）	 野菜たっぷり夏マーボー 麦ごはん もずくスープ きゅうりの昆布和え 	米、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ヘム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな、赤みそ	きゅうり、トマト、たまねぎ、ピーマン、もずく、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	中華スープ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 377 kcal たんばく質 14.3 g 脂 質 12.0 g カルシウム 100 mg
09 （土）	 牛丼 野菜ジュース オレンジ 	米、サンワールのミレービスケット、押麦、油、砂糖	牛肉(ばら)	野菜ジュース、オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	しょうゆ、みりん	はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 495 kcal たんばく質 12.5 g 脂 質 22.4 g カルシウム 39 mg
12 （火）	 カレーライス 切り干し大根のシャキシャキサラダ バナナ 	米、サンワールのミレービスケット、じゃがいも、押麦、マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、カルテツいわしおかき、ツナ水煮缶、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり	カレールウ、ぼん酢しょうゆ	ヘム鉄入りえびせん ヘム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット カルテツいわしおかき サンワールのミレービスケット	エネルギー 603 kcal たんばく質 15.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 78 mg
13 （水）	 冷製和風パスタ たまごスープ(キャベツ) オレンジ 	スパゲティ、ミニのりすけ、ごま油	卵、ベーコン、ミニボン こざかな	オレンジ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、オクラ、にんじん、さやえんどう	食塩、コンソメ	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 346 kcal たんばく質 9.4 g 脂 質 9.6 g カルシウム 40 mg
14 （木）	 コロケ ロールパン 豆乳スープ(はくさい・ベーコン) コールスローサラダ	ロールパン、クラッカー、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	豆乳、ベーコン、カルテツいわしおかき	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、しめじ	コンソメ、酢、食塩	サンワールのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 433 kcal たんばく質 10.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 66 mg
15 （金）	 冷やしうどん ちくわ磯辺焼き ポテトサラダ オレンジ	冷凍ゆでうどん、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、天かす	ちくわ、ヘム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな	オレンジ、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 377 kcal たんばく質 10.9 g 脂 質 10.3 g カルシウム 48 mg
16 （土）	 おべんとうの日 					はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	
18 （月）	 焼きししやも かんぴょうごはん みそ汁(じゃが芋・青菜) かぼちゃのそぼろあんかけ	米、じゃがいも、ラムネ、押麦、砂糖、油、片栗粉、ごま、七分つき押麦	ししやも、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな	かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、かんぴょう(乾)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 344 kcal たんばく質 10.3 g 脂 質 5.1 g カルシウム 81 mg
19 （火）	 なすとピーマンのなべしぎ そうめん きゅうりの酢の物 	干しそうめん、サンワールのミレービスケット、砂糖、油、ごま	卵、豚肉(肩ロース)、かまぼこ(ピンク)、カルテツいわしおかき、米みそ(淡色辛みそ)	なす、きゅうり、ミニトマト、みかん缶、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢	ヘム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 375 kcal たんばく質 12.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 59 mg

△脱水症・熱中症・夏バテにご注意！△

梅雨の湿気も徐々におさまり、日差しを強く感じる季節になりました。夏が本格的に始まります。子どもは大人よりも体内の水分が多く、消費しやすい身体です。

また、近年の気温も上昇傾向です。子どもも大人も汗をかく量や体温が高くなってきており、夏バテになりやすく食事もなかなか摂れない人が増えてきています。

大人と一緒に水分補給をこまめにする習慣を身に付け、夏バテや暑さに負けない体を作りましょう。



今月のねらい

暑さに負けない
体を作る



旬の食材

えだまめ どうもろこし すいか
メロン おくら ゴーヤ
とうがん あじ うなぎ
ピーマン なす トマト

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
20 （水）	 塩焼きそば 豆腐スープ(わかめ) えびしゅうまい	ゆで中華めん、ミニのりすけ、ごま油	豚肉(ばら)、木綿豆腐、ミニボン こざかな	もやし、にんじん、キャベツ、にら、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、鳥がらだし汁、食塩、中華だしの素、こしょう	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 500 kcal たんばく質 17.3 g 脂 質 23.9 g カルシウム 60 mg
21 （木）	 豆腐ハンバーグ ロールパン ミネストローネスープ スパゲティサラダ	ロールパン、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも、パン粉、クラッカー、砂糖、油	牛ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、ハム、カルテツいわしおかき	たまねぎ、カットトマト缶詰、キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	サンワールのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 511 kcal たんばく質 19.3 g 脂 質 26.7 g カルシウム 67 mg
22 （金）	 ナポリタン きのこスープ ブロッコリーのごま和え すいか	スパゲティ、油、すりごま	ヘム鉄入りえびせん、ウインナー、ミニボン こざかな	ずいか、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 307 kcal たんばく質 9.2 g 脂 質 6.4 g カルシウム 48 mg
23 （土）	 ピラフ 野菜ジュース バナナ 	米、サンワールのミレービスケット	ウインナー、バター	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン		はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 416 kcal たんばく質 6.7 g 脂 質 8.6 g カルシウム 23 mg
25 （月）	 さけの塩焼き 麦ごはん みそ汁(切り干し・たまねぎ) 小松菜の白和え 	米、ラムネ、押麦、ねりごま、砂糖	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、食塩、しょうゆ	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 335 kcal たんばく質 15.8 g 脂 質 6.4 g カルシウム 73 mg
26 （火）	 白身魚のフライ フランスパン キャロットスープ トマトの和え物 	フランスパン、サンワールのミレービスケット、米、砂糖	ツナ水煮缶、カルテツいわしおかき、脱脂粉乳	トマト、にんじん、きゅうり、たまねぎ	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	ヘム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 447 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 8.2 g カルシウム 88 mg
27 （水）	 牛肉とピーマンの細切り炒め 麦ごはん 豆腐みそ汁(あげ) ベイクドじゃが	じゃがいも、米、押麦、ミニのりすけ、油、はるさめ、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな、油揚げ	ピーマン、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩、パセリ粉	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 421 kcal たんばく質 9.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 45 mg
28 （木）	 サンドウィッチ かぼちゃのスープ パイナップルゼリー 	食パン(10枚切り)、マヨネーズ、クラッカー、油	ツナ油漬缶、カルテツいわしおかき	パイナップル濃縮果汁、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ	コンソメ	サンワールのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 383 kcal たんばく質 10.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 34 mg
29 （金）	 三色そばろ丼 かきたま汁(にら) ブロッコリーのおかか和え	米、押麦、砂糖、片栗粉、油、ごま油	卵、ヘム鉄入りえびせん、鶏ひき肉、凍り豆腐、ミニボン こざかな、かつお節	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、にら、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 318 kcal たんばく質 10.7 g 脂 質 6.9 g カルシウム 68 mg
30 （土）	 和風スパゲッティ 野菜ジュース りんご 	スパゲティ、サンワールのミレービスケット	ウインナー	野菜ジュース、りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、のり	しょうゆ(うすくち)、食塩、和風だしの素	はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 406 kcal たんばく質 11.0 g 脂 質 6.2 g カルシウム 28 mg