

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
3 (月)	米飯									ミルク とり肉 のり 豆腐 油あげ わかめ	米飯 油 片栗粉	にんじん たまねぎ れんこん ピーマン しめじ ほうれん草	しょうゆ だし 砂糖 酢 みりん みそ
	ミルク		○										
	鶏肉の甘酢ソテー			○	○								
	ほうれん草ののりあえ			○	○			○					
	豆腐のみそ汁			○	○			○					
4 (火)	味付けパン		○	○						ミルク たら	味付けパン コーン 油	にんじん たまねぎ なす きゃべつ パプリカ(赤・黄) こまつな ホールトマト にんにく	しょうゆ 砂糖 酢 ケチャップ 酒 コンソメ 塩
	ミルク		○										
	白身魚のラタトゥイユかけ							○					
	こまつなサラダ			○	○								
	コンソメスープ			○	○			○					
5 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 厚揚げ ハム	米飯 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ きゅうり もやし ほうれん草 えのき 大根おろし	しょうゆ だし 砂糖 酢 みりん 酒 中華だし
	ミルク		○										
	豚肉のおろし煮			○	○			○					
	きゅうりの中華あえ		○	○	○	○							
	中華スープ	◎	○	○	○	○							
6 (木)	米飯									ミルク ぶた肉 ツナ	米飯 コーン 油 マカロニ 豆乳寒天	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム パイン缶 マンゴー	しょうゆ 砂糖 酢 ケチャップ ソース 塩 こしょう
	ミルク		○										
	ポークチャップ			○	○								
	マカロニサラダ			○	○			○					
	豆乳寒天ゼリー				○								
7 (金)	米飯									ミルク とり肉 ひじき 焼ちくわ わかめ	米飯 そうめん 七タゼリー	にんじん たまねぎ えだ豆	しょうゆ だし 砂糖 酒 みりん 塩
	ミルク		○										
	とりのてり焼き			○	○								
	ひじきの煮物			○	○			○					
	すまし汁			○	○			○					
10 (月)	中華丼		○	○	○	○			○	ミルク とり肉 えび 焼ちくわ かつおぶし	米飯 ごま油 片栗粉	にんじん たまねぎ れんこん こまつな ブロッコリー だいこん 干しいたけ	しょうゆ 酒 砂糖 みりん 中華だし
	ミルク		○										
	ブロッコリーのおかかあえ			○	○			○					
	中華スープ		○	○	○	○							
	アメリカンチェリー			○	○			○					
11 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク アジ ベーコン	バターパン 油 コーン かぼちゃ 小麦粉 パン粉	きゅうり にんじん たまねぎ アメリカンチェリー	しょうゆ 塩 酒 コンソメ マヨネーズ ソース
	ミルク		○										
	アジフライ			○				○					
	かぼちゃサラダ	◎	○	○	○								
	コンソメスープ			○	○			○					
12 (水)	米飯									ミルク 牛肉 わかめ 厚揚げ	米飯 じゃがいも ごま こんにゃく	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 グリンピース	しょうゆ だし 砂糖 酒 みりん みそ
	ミルク		○										
	肉じゃが			○	○			○					
	ほうれん草のごまあえ			○	○			○					
	厚揚げのみそ汁			○	○			○					

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
13 (木)	米飯									ミルク ぶた肉 ハム	米飯 ごま油 油 春雨 コーン	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン こまつな だいこん 干しいたけ	しょうゆ だし 砂糖 酒 みりん みそ 酢 塩
	ミルク		○										
	豚肉ときゃべつのみそ炒め			○	○	○							
	春雨サラダ	◎	○	○	○								
	すまし汁			○	○			○					
14 (金)	米飯									ミルク とり肉 焼豆腐 油あげ	米飯 麩	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり もやし ほうれん草 ごぼう 青ねぎ ねり梅	しょうゆ だし 砂糖 みりん 酒 みそ
	ミルク		○										
	とりのすき焼き風			○	○		○						
	梅おひたし			○	○		○						
	玉ねぎのみそ汁			○	○			○					
18 (火)	米飯									ミルク ぶた肉 ベーコン ひじき	米飯 油	にんじん たまねぎ ピーマン グリーンピース 切干だいこん こまつな しめじ 土しょうが	しょうゆ だし 砂糖 みりん 酒 みそ
	ミルク		○										
	豚のしょうが焼き			○	○								
	切干大根の煮物	○	○	○	○		○						
	こまつなのみそ汁			○	○			○					
19 (水)	ナン			○	○					ミルク 牛肉 ツナ	ナン じゃがいも 油 あまなつフレッシュゼリー コーン	にんじん たまねぎ ブロccoli	しょうゆ 砂糖 酢 ケチャップ ソース 塩 カレールウ
	ミルク		○										
	ビーフカレー			○	○								
	ブロッコリーとツナのサラダ			○	○		○						
	あまなつフレッシュゼリー												

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

エネルギー	649 kcal
栄養平均量	タンパク質 27.7 g
	鉄 2.4 mg

夏の食生活

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べることはありませんか？ 暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がかたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまうます。これが「夏バテ」です。

夏バテを防ぐために...

**しっかり食べよう！
朝ごはん**

朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとかぶりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。

発育ざかりの子どもたちは、1日1回の食事が「からだづくり」につながっています。

**のどがかわいたら
麦茶や牛乳を飲もう！**

清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。

**色のこい野菜を
食べよう！**

不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

**卵、肉、魚などのたん白質
をしっかりとりよう！**

たとえば...

そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。

暑い夏、食品の保存に気をつけましょう

暑い夏は食品の傷む率が高いのですが、私たち人間のからだも弱っています。少くらしいという気持ちが食中毒につながる可能性が高いのです。

冷蔵庫に入れてあるからといって安心だと過信せず、自分の知識や目で確かめてください。