



の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3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	調味料				
7月27日 (土)	牛丼 切干大根のサラダ きぬさやのみそ汁	米、砂糖、 油、焼ふ、ウ エハース、ミ ニワッフル	牛肉、白み そ、牛乳	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、さやえ んどう、ごぼう、切 干しだいこん、野 菜ジュース	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、甘酢、米 みりん	牛乳 ウエハース 野菜ジュース ミニワッフル	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	426 kcal 13.3 g 13.6 g 414 mg
29 (月)	ごはん 肉団子のケチャップ炒め 小松菜とコーンの和え物 かぼちゃのみそ汁	米、油、砂 糖、ビスコ、せ んべい	豚ひき肉、鶏 ひき肉、油揚 げ、白みそ、 牛乳	こまつな、たま ねぎ、かば ちや、にんじ ん、コーン、チ ンゲン菜	かつお・昆布だ し汁、ケチャッ プ、めんつゆ、 しょうゆ、食塩、 鶏ガラだしの素	牛乳 ビスコ 麦茶 せんべい	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	417 kcal 13.6 g 12.0 g 250 mg
30 (火)	ごはん さけのみそ照り焼き キャベツとちくわの和え物 せんべい汁	米、かやせんべ い、焼ふ、グラ ニュー糖、ごま、砂 糖、ごま油、ココア ウエハース	さけ、ちくわ、 無塩バター、 油揚げ、白み そ、牛乳	キャベツ、にん じん、だいこ ん、ねぎ、ごぼ う、しょうが	かつお・昆布だ し汁、めんつ ゆ、甘酢、しょう ゆ、本みりん	牛乳 ココアウエハース 麦茶 お麩ラスク	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	431 kcal 17.3 g 14.9 g 262 mg
31 (水)	ごはん ごぼうメンチカツ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	米、油、パン 粉、すりごま、 砂糖、小麦粉、 白い風船	豚ひき肉、牛ひ き肉、油揚げ、 白みそ、豆乳、 セザンチン、牛乳	こまつな、だい ごん、たまね ぎ、にんじん、 ごぼう、いちご	かつお・昆布だ し汁、中濃 ソース、しょう ゆ、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 ストロベリームース	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	418 kcal 13.4 g 13.1 g 240 mg
8月1日 (木)	みそラーメン 厚焼き卵 いんげんのごまマヨ和え ヨーグルト	ゆで中華めん、 油、マヨネー ズ、砂糖、すり ごま、米、ハッ ピーターン	ヨーグルト、 卵、豚肉、白 みそ、牛乳	いんげん、にん じん、もやし、 キャベツ、コー ン、塩こんぶ	かつお・昆布だ し汁、本みり ん、しょうが、鶏 ガラだしの素	牛乳 ハッピーターン 麦茶 塩昆布おにぎり	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	456 kcal 17.2 g 15.0 g 259 mg
02 (金)	ごはん 鶏のからあげ 白菜の甘酢和え ふりののみそ汁	米、片栗粉、 油、ウエハー ス、ビスコ	鶏もも肉、油 揚げ、白み そ、牛乳	はくさい、こま つな、にんじ ん、ふのり、 しょうが	かつお・昆布 だし汁、甘 酢、しょうゆ、 本みりん	牛乳 ウエハース 麦茶 ビスコ	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	414 kcal 14.8 g 13.7 g 462 mg
03 (土)	焼肉丼 ほうれん草のごま和え 高野豆腐のみそ汁	米、砂糖、す りごま、油、せ んべい、ク ラッカー	豚肉、白み そ、凍り豆 腐、牛乳	ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、も やし、にんじん、カ ットわかめ、野菜 ジュース	かつお・昆布 だし汁、焼き 肉のたれ、 しょうゆ	牛乳 せんべい 野菜ジュース クラッカー	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	425 kcal 15.5 g 12.0 g 178 mg
05 (月)	夏野菜カレーライス 海藻サラダ ぶどうゼリー	米、和風ドレ ッシング、油、 ハッピーター ン、白い風船	豚肉、牛乳	キャベツ、たま ねぎ、かばちや、き ゃうり、なす、にん じん、黄ピーマン、 海苔ミックス	カレールー 中華だし汁	牛乳 ハッピーターン 麦茶 白い風船	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	467 kcal 10.8 g 13.7 g 174 mg
06 (火)	冷やし中華 あじマンチカツ ブロッコリーとちくわのサラダ 小魚	ゆで中華めん、油、小 麦粉、パン粉、和風ド レッシング、砂糖、ご ま油、ごま、せんべ い、ドーナツ	あじ、卵、ハ ム、ちくわ、 いわし、牛乳	ブロッコリー、 きゅうり、コー ン、たまね ぎ、キャベツ	酢、しょうゆ、 中華だし汁の素	牛乳 せんべい 麦茶 ドーナツ	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	438 kcal 17.0 g 15.7 g 168 mg
07 (水)	ごはん 豚肉の源たれ炒め キャベツとオクラの和え物 もやしのみそ汁	米、油、砂 糖、ホットケ ーキ粉、白い 風船	豚肉、白み そ、豆乳、牛 乳	オクラ、もやし、 にんじん、たま ねぎ、キャベ ツ、カットわか め、コーン	かつお・昆布 だし汁、焼き 肉のたれ、め んつゆ	牛乳 白い風船 麦茶 コーン蒸しパン	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	449 kcal 14.8 g 14.0 g 196 mg
08 (木)	コッペパン 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ ズッキーニのスープ	コッペパン、さ つま芋、マヨ ネーズ、砂糖、 片栗粉、油、 米、ビスコ	牛乳、鶏もも 肉、ハム、き な粉、牛乳	ズッキーニ、 きゅうり、たま ねぎ、白み じん、コーン	しょうゆ、本み りん、食塩、コ ンソメ	牛乳 ビスコ 麦茶 きなこおはぎ	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	421 kcal 16.1 g 13.8 g 202 mg
09 (金)	ごはん さわらのごまみそ焼き ひじきの煮物 五目みそ汁	米、砂糖、す りごま、油、と とやき、ウエ ハース	さわら、白み そ、油揚げ、 牛乳	にんじん、どう ろ、えのきた け、いんげん、 ひじき、ねぎ、 カットわかめ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、本みりん	牛乳 ウエハース 麦茶 ととやき	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	414 kcal 15.9 g 12.9 g 412 mg
10 (土)	トマトツナサラダ ジャーマンポテ ト野菜スープ チーズ	スパゲティ、じゃ が芋、油、砂 糖、ココアウ エハース、せんべ い	ツナ油漬缶、 チーズ、ウイ ナーソーサー セージ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、 パプリカ、ホールトマ ト、豆腐、にんじん、コー ン、ピーマン、パプリ カ、野菜ジュース	ケチャップ、 食塩、コンソメ	牛乳 せんべい 野菜ジュース ココアウエハース	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	429 kcal 16.2 g 14.7 g 310 mg

暑い日が続いて食欲が下がり気味になるこの季節。
つい冷たいものばかり食べてしまいがちですが、胃腸の動きが低下し下痢などを
起こしやすい、また夏バテの原因にもなってしまいます。
花火大会やお祭りなど夏ならではのイベントを楽しむためにも、ごはんをしっかり
食べ、十分に休息をとり暑い夏を乗り切りましょう。

*つくし組は中華麺→うどんに変更になります。
*食べたことのない食材はご家庭でお試しいたきますようお願いいたします。
*都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3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	調味料				
12 (月)								
13 (火)	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き 小松菜のごま和え ごぼうのみそ汁	米、砂糖、油、 すりごま、白い 風船、ハッピー ターン	豚肉、白み そ、牛乳	こまつな、ねぎ、に んじん、ごぼう、 カットわかめ、ぶ どうジュース、にん じんにく	かつお・昆布 だし汁、本み りん、しょう ゆ、食塩	牛乳 白い風船 ぶどうジュース ハッピーターン	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	461 kcal 13.9 g 14.0 g 219 mg
14 (水)	焼きそば トマトの和え物 ひとくち桃まん	焼きそばめん、 小麦粉、油、砂 糖、ウエハー ス、せんべい	豚肉、あず き、ツナ水煮 缶、調理豆 乳、牛乳	トマト、キャベ ツ、きゅうり、 たまねぎ、に んじん	中濃ソース、甘 酢、オイスター ソース、しょう ゆ、ドライイース ト、食塩	牛乳 せんべい 豆乳 ウエハース	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	458 kcal 15.8 g 17.2 g 411 mg
15 (木)	ピビンバ丼 きゅうりの塩昆布和え 豆腐の中華スープ チーズ	米、ごま油、 砂糖、ごま、 ビスコ	豚ひき肉、木 綿豆腐、チー ズ、牛乳	きゅうり、ほうれ んそう、もやし、に んじん、チンゲン菜、 ねぎ、塩こんぶ、に んにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラ だしの素、めん つゆ、食塩、フ ルーチェ	牛乳 ビスコ 麦茶 フルーチェ	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	438 kcal 16.5 g 16.6 g 315 mg
16 (金)	ごはん 豚肉の柳川風煮物 キャベツの磯和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、 油、砂糖、ハッ ピーターン、白 みそ、油揚げ、 べつ子とうぶつ	豚肉、卵、ち くわ、白み そ、牛乳	キャベツ、たま ねぎ、にんじん、ほう れんそう、ごぼう、 焼きのり、カットか め	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、 本みりん、めん つゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 たべっ子とうぶつ	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	442 kcal 15.4 g 14.2 g 204 mg
17 (土)	カレービラフ さつま芋とチーズのサラダ 肉団子スープ	米、さつまいも、 マヨネーズ、ウ エハース、ミニ ワッフル	鶏ひき肉、 チーズ、鶏も も肉、パ ターン、牛乳	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、えだま め、ほうれんそう、 コーン、野菜 ジュース	コンソメ、食 塩、カレー粉	牛乳 ウエハース 野菜ジュース ミニワッフル	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	427 kcal 14.8 g 14.3 g 455 mg
19 (月)	ごはん 豚肉の甘辛炒め モロヘイヤのおかか和え 大根のみそ汁	米、砂糖、 油、ココアウ エハース、ミ ニたい焼き	豚肉、白み そ、かつお 節、牛乳	モロヘイヤ、に んじん、たまね ぎ、だいこん、 チンゲン菜	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、めんつ ゆ、本みりん	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ミニたい焼き	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	429 kcal 15.9 g 14.2 g 308 mg
20 (火)	マーボー丼 もやしとわかめのナムル オクラのスープ バナナ	米、油、ごま 油、片栗粉、 ごま、砂糖、 食パン、ビス コ	木綿豆腐、豚 ひき肉、白み そ、豆乳、き な粉、牛乳	バナナ、もやし、に んじん、ねぎ、オク ラ、コーン、カッ トわかめ、にんにく、 しょうが	テンメンジャ ン、しょうゆ、 鶏ガラだしの 素、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 きなこトースト	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	466 kcal 15.6 g 13.5 g 248 mg
21 (水)	ごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 なすのみそ汁	米、砂糖、片 栗粉、白い風 船	さば、白み そ、油揚げ、 ヨーグルト、 牛乳	なす、にんじん、こま つな、切り干しだい こん、いんげん、も やし、白みそ、パ プリカ、にんにく	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん	牛乳 白い風船 麦茶 フルーツヨーグルト	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	416 kcal 15.6 g 11.8 g 216 mg
22 (木)	タンメン ひじきと野菜の豆腐揚げ コロコロサラダ	ゆで中華めん、 じゃが芋、油、 マヨネーズ、砂 糖、ごま、米、 せんべい	豚肉、木綿豆 腐、白身魚す り身、チー ズ、卵、しらす り、えだま め、ひじき	たまねぎ、もやし、 きゅうり、キャ ベツ、にんじ ん、コーン、え だまめ、ひじき	しょうゆ、鶏ガ ラだしの素、 食塩	牛乳 せんべい 麦茶 しらすおにぎり	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	443 kcal 16.4 g 15.6 g 200 mg
23 (金)	ごはん 鶏肉のカレー粉焼き キャベツのしらす和え かぼちゃのみそ汁	米、油、ウエ ハース、バー ムクーヘン	鶏もも肉、油 揚げ、しらす 干し、白み そ、牛乳	キャベツ、か ぼちゃ、にん じん、にんに く	かつお・昆布だ し汁、めんつ ゆ、しょうゆ、カ レー粉、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 バームクーヘン	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	424 kcal 16.2 g 14.8 g 400 mg
24 (土)								
26 (月)	ごはん さけの梅マヨ焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	米、マヨネー ズ、砂糖、ごま 油、ごま、ミル クサブレ、ビス コ	さけ、生揚 げ、白みそ、 牛乳	ごぼう、にん じん、はくさ い、いんげ ん、うめ干し	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、本みりん	牛乳 ビスコ 麦茶 ミルクサブレ	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	468 kcal 16.6 g 16.5 g 381 mg
27 (火)	食パン りんごジャム ハンバーグ ポパイサラダ ポテトスープ	食パン、じゃが 芋、マヨネー ズ、ハンパ ン粉、油、白い風船、 プリン	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき 肉、ハム、 卵、牛乳	ほうれんそう、た まねぎ、りんご ジャム、にんじ ん、ズッキーニ	ケチャップ、 中濃ソース、 コンソメ、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 プリン	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	420 kcal 16.1 g 15.1 g 211 mg
28 (水)	ごはん 豆腐の中華煮 里芋のごまごし 卵スープ	米、さといも、す りごま、砂糖、 油、片栗粉、 ホットケーキ粉、 ココアウエハー ス	木綿豆腐、豚 肉、卵、豆 乳、牛乳	チンゲンサイ、 たまねぎ、にん じん、しめじ、ね ぎ、チンゲン菜	しょうゆ、食 塩、鶏ガラだ しの素	牛乳 ココアウエハース 麦茶 にんにくケーキ	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カル シ ウ ム	431 kcal 14.1 g 13.7 g 285 mg



星の子祭



夏休みの献立表

八戸学院幼稚園

日／曜	献立名	材料名(昼食)				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		
7月27日 (土)	牛丼 切干大根のサラダ きぬぎやのみそ汁	米、砂糖、油、焼 ふ	牛肉、白みそ	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、さや えんどう、ごぼう、 切り干しだいこん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、甘 酢、本みりん	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	391 11.2 10.0 52 kcal g g mg
29 (月)	ごはん 肉団子のケチャップ炒め 小松菜とコーンの和え物 かぼちゃのみそ汁	米、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき 肉、油揚げ、白 みそ	こまつな、たまね ぎ、かぼちゃ、に んじん、コーン、 チンゲン菜	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、め んつゆ、しょうゆ、 食塩、鶏ガラだしの素	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	374 12.5 8.1 117 kcal g g mg
30 (火)	ごはん さけのみそ照り焼き キャベツとちくわの和え物 せんべい汁	米、かやきせん べい、ごま、砂 糖、ごま油	さけ、ちくわ、油 揚げ、白みそ	キャベツ、にんじ ん、だいこん、ね ぎ、ごぼう、しょ うが	かつお・昆布だし 汁、めんつゆ甘 酢、しょうゆ、本 みりん	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	376 17.0 5.9 74 kcal g g mg
31 (水)	ごはん ごぼうメンチカツ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	米、油、パン粉、 すりごま、砂糖、 小麦粉	豚ひき肉、牛ひき 肉、油揚げ、白 みそ	こまつな、だいこ ん、たまねぎ、に んじん、ごぼう	かつお・昆布だし 汁、中濃ソース、 しょうゆ、食塩	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	396 11.7 11.4 134 kcal g g mg
8月1日 (木)	みそラーメン 厚焼き卵 いんげんのごまマヨ和え ヨーグルト	ゆで中華めん、 油、マヨネーズ、 砂糖、すりごま	ヨーグルト、卵、 豚肉、白みそ	いんげん、にんじ ん、もやし、キャ ベツ、コーン	かつお・昆布だし 汁、本みりん、 しょうゆ、鶏ガラ だしの素	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	387 17.1 14.0 170 kcal g g mg
02 (金)	ごはん 鶏のからあげ 白菜の甘酢和え ぶりののみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、油揚 げ、白みそ	はくさい、こまつ な、にんじん、ふ りのり、しょうが	かつお・昆布だし 汁、甘酢、しょう ゆ、本みりん	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	422 18.3 10.9 74 kcal g g mg
03 (土)	焼肉丼 ほうれん草のごま和え 高野豆腐のみそ汁	米、砂糖、すりご ま、油	豚肉、白みそ、凍 り豆腐	ほうれんそう、た まねぎ、にんじ ん、もやし、にら、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、焼き肉のた れ、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	395 14.4 10.7 75 kcal g g mg
05 (月)	夏野菜カレーライス 海藻サラダ ぶどうゼリー	米、和風ドレッシ ング、油、ぶどう ゼリー	豚肉	キャベツ、たまね ぎ、かぼちゃ、き ゃうり、なす、に んじん、黄ピーマ ン、海藻ミックス	カレールー	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	431 8.9 9.7 39 kcal g g mg
06 (火)	冷やし中華 あじメンチカツ ブロッコリーとちくわのサラダ 小魚	ゆで中華めん、油、 小麦粉、パン粉、和 風ドレッシング、砂 糖、ごま油、ごま	あじ、卵、ハム、 ちくわ、いわし	ブロッコリー、き ゃうり、コーン、た まねぎ、キャベツ	酢、しょうゆ、鶏 ガラだしの素	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	382 21.3 13.0 182 kcal g g mg
07 (水)	ごはん 豚肉の源たれ炒め キャベツとオクラの和え物 もやしのみそ汁	米、油	豚肉、白みそ	オクラ、もやし、 にんじん、たまね ぎ、キャベツ、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、焼き肉のた れ、めんつゆ	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	389 13.8 11.1 55 kcal g g mg
08 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ ズッキーニのスープ	コッペパン、さつ まいも、マヨネー ズ、砂糖、片栗 粉、油	牛乳、鶏もも肉、 ハム	ズッキーニ、き ゃうり、たまね ぎ、にんじん、コ ーン	しょうゆ、本み りん、食塩、コン ソメ	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	400 21.1 14.7 151 kcal g g mg
09 (金)	ごはん さわらのごまみそ焼き ひじきの煮物 五目みそ汁	米、砂糖、すりご ま、油	さわら、白みそ、 油揚げ	にんじん、とう がん、えのきたけ、いんげ ん、ひじき、ね ぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	373 15.2 8.3 90 kcal g g mg
10 (土)	トマトツナスパゲティ ジャーマンポテト 野菜スープ チーズ	スパゲティ、じゃ が芋、油、砂糖	ツナ、油漬缶、 チーズ、ウイン ナーソーセージ	たまねぎ、キャ ベツ、ブロッコリー、ト マト缶詰、にんじ ん、コーン、ピーマ ン、パセリ	ケチャップ、食 塩、コンソメ	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	391 14.9 11.8 102 kcal g g mg

日／曜	献立名	材料名(昼食)				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			
12 (月)		振替休日						
13 (火)	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き 小松菜のごま和え ごぼうのみそ汁	米、砂糖、油、すりごま	豚肉、白みそ	こまつな、ねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	410 14.6 12.3 112 kcal g g mg	
14 (水)	焼きそば トマトの和え物 ひとくち桃まん	焼きそばめん、小麦粉、油、砂糖	豚肉、あずき、ツナ水煮缶	トマト、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	中濃ソース、甘酢、オイスターソース、しょうゆ、ドライイースト、食塩	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	401 11.7 11.4 35 kcal g g mg	
15 (木)	ピビンパ丼 きゅうりの塩昆布和え 豆腐の中華スープ チーズ	米、ごま油、砂糖、ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ	きゅうり、ほうれんそう、もやし、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、めんつゆ、食塩	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	388 14.4 12.3 138 kcal g g mg	
16 (金)	ごはん 豚肉の柳川風煮物 キャベツの磯和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉、卵、ちくわ、白みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	400 14.4 9.8 62 kcal g g mg	
17 (土)	カレーピラフ さつま芋とチーズのサラダ 肉団子スープ	米、さつまいも、マヨネーズ	鶏ひき肉、チーズ、鶏もも肉、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えだだめ、ほうれんそう、コーン	コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	373 12.2 9.6 98 kcal g g mg	
19 (月)	ごはん 豚肉の甘辛炒め モロヘイヤのおかか和え 大根のみそ汁	米、砂糖、油	豚肉、白みそ、かつお節	モロヘイヤ、にんじん、たまねぎ、だいこん、チンゲン菜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	389 14.8 9.7 137 kcal g g mg	
20 (火)	マーボー丼 もやしとわかめのナムル オクラのスープ バナナ	米、油、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、オクラ、コーン、カットわかめ	デンプンゼラン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	398 12.0 8.7 92 kcal g g mg	
21 (水)	ごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 なすのみそ汁	米、砂糖、片栗粉	さば、白みそ、油揚げ	なす、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、いんげん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	383 14.9 8.8 70 kcal g g mg	
22 (木)	タンメン ひじきと野菜の豆腐揚げ コロコロサラダ 小魚	ゆで中華めん、じゃが芋、油、マヨネーズ、砂糖、ごま	豚肉、木綿豆腐、白身魚すり身、チーズ、卵、いわし	たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、えだだめ、ひじき	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	382 17.8 16.2 204 kcal g g mg	
23 (金)	ごはん 鶏肉のカレー粉焼き キャベツのしらす和え かぼちゃのみそ汁	米、油	鶏もも肉、油揚げ、しらす干し、白みそ	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	374 19.8 7.0 70 kcal g g mg	
24 (土)		星の子祭						
26 (月)	ごはん さけの梅マヨ焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	さけ、生揚げ、白みそ	ごぼう、にんじん、はくさい、いんげん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	373 16.4 7.2 87 kcal g g mg	
27 (火)	食パン ハンバーガー ポパイサラダ ポテトスープ	りんごジャム 食パン ハンバーガー ポパイサラダ ポテトスープ	食パン、じゃが芋、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、卵	ほうれんそう、たまねぎ、りんごジャム、にんじん、ズッキーニ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	436 18.9 17.4 156 kcal g g mg
28 (水)	ごはん 豆腐の中華煮 里芋のごまごし 卵スープ	米、さといも、すりごま、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉、卵	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、チンゲン菜	しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギーたんばく質脂質カルシウム	381 12.7 9.4 87 kcal g g mg	

暑い日が続いて食欲が下がりが気味になるこの季節。

つい冷たいものはかり食べてしまいがちですが、胃腸の働きが低下し下痢などを起こしやすく、また夏バテの原因にもなってしまいます。
花火大会やお祭りなど夏ならではのイベントを楽しむためにも、ごはんをしっかり食べ、十分に休息をとり暑い夏を乗り切りましょう。

