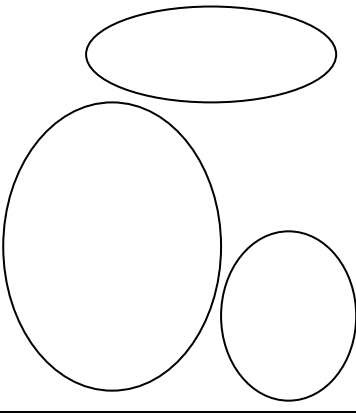
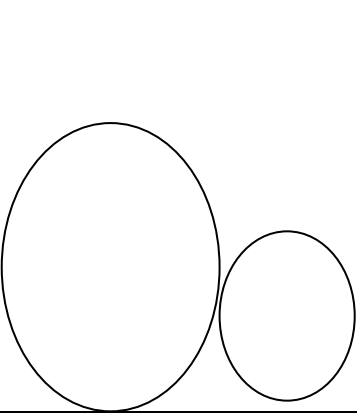
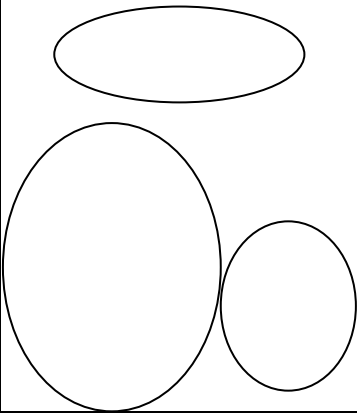
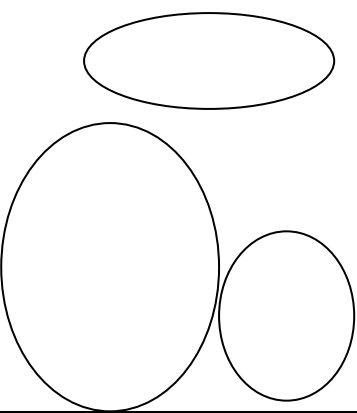
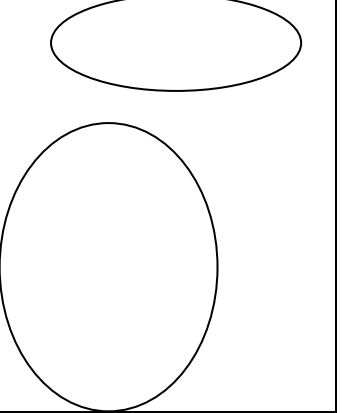
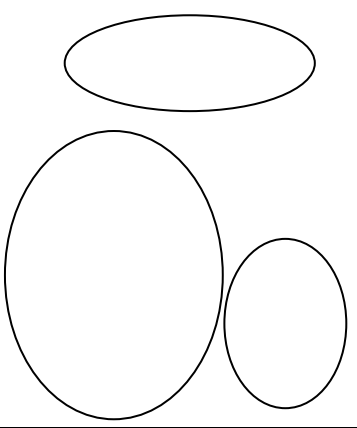
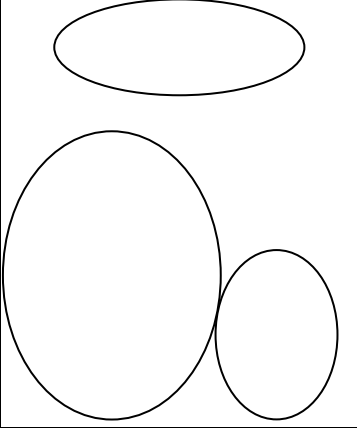
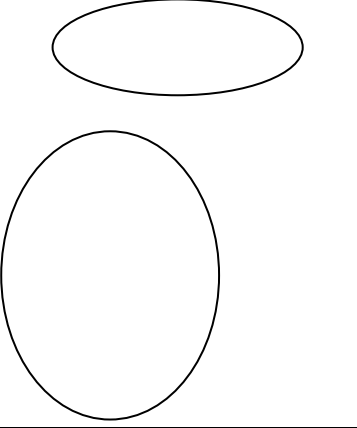
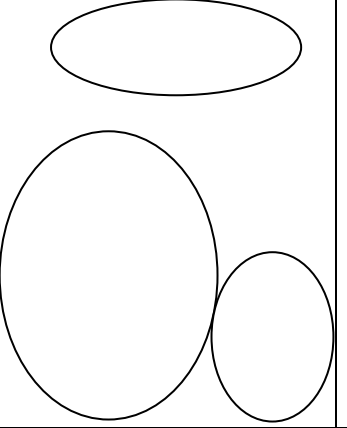




日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤) 血や肉になる	黄) 熱や力になる	緑) 体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	木	○	ちらし寿司 菊花しゅうまい きゅうりの新香 豆腐とみつばのすまし汁	牛乳 のり 油揚げ 卵 豚肉 えびすり身 豆腐 かまぼこ	油 ごま油 米 砂糖 片栗粉 しゅうまい皮 麩	人参 いんげん みつば かんぴょう 干し椎茸 生姜 玉葱 切干大根 グリビース きゅうり	843	34.5
2	金	○	茶飯 鶏肉と根菜の揚げ煮 にらたま汁 果物	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	ごま 油 米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	人参 にら ごぼう れんこん ねぎ にんにく 生姜 グリビース 果物	822	28.0
5	月	○	親子丼 味噌汁 野菜の薬味和え	牛乳 わかめ 鶏肉 なんと 卵 油揚げ 豆腐 みそ	ごま ごま油 米 麦 砂糖 じゃが芋	人参 ほうれん草 玉葱 グリビース 大根 ねぎ もやし 生姜 にんにく	841	34.8
6	火	○	カレーライス 福神漬け カルシウムサラダ	牛乳 ひじき しらす 桜エビ チーズ	油 バター ごま ごま油 米 玄米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 福神漬け	887	26.3
7	水	○	ミルクパン(ジャム) きのこのキッシュ かぶとレンズ豆のスープ 粉ふき芋	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 チーズ 卵 ベーコン レンズ豆	油 ミルクパン じゃが芋	ほうれん草 人参 かぶ葉 バター ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく 玉葱 かぶ いちごジャム	852	33.4
8	木	○	かむかむご飯 かじきの石垣フライ 沢煮椀 果物	牛乳 青のり 大豆 鶏肉 かじき 卵 豚肉	油 ごま 米 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	人参 ほうれん草 大根 えのき ねぎ 果物	847	37.7
9	金	○	五目焼き飯 豚肉と豆腐の煮込み もやしと春雨ごまソース	牛乳 焼き豚 えび 豚肉 豆腐	ごま油 バター 油 ごま 米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 春雨	人参 人参 菜 きゅうり ねぎ 竹の子 干し椎茸 グリビース にんにく 生姜	801	30.7
12	月	○	キムチチャーハン 煮玉子 白菜スープ 果物	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏肉	油 ごま油 ごま 米 あわ 砂糖 じゃが芋	にら 人参 人参 菜 ねぎ 玉葱 白菜 果物	800	25.3
13	火	○	わかめうどん いが栗くん	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ かまぼこ 卵	バター 油 栗 うどん 砂糖 さつま芋 小麦粉 そうめん	人参 小松菜 竹の子	787	26.0
14	水	○	ココアパン ヘルシー南瓜コロッケ 野菜のクリームスープ ミニトマト	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 豚肉 ベーコン	バター 油 マッシュルーム 小麦 パン粉 じゃが芋 ココアパン	南瓜 人参 ブロッコリー ミニトマト 玉葱 マッシュルーム缶	808	27.9
16	金	○	きびご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の炒め煮 白玉汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 油揚げ 豚肉	バター 油 米 きび 砂糖 白玉 里芋	ピーマン 人参 玉葱 えのき キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 切干大根	814	36.2
19	月	○	メープルトースト 練馬キャベツのポトフ たらこソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウィナー いんげん豆 たらこ	マーガリン 油 バター パン粉 卵 メープルシロップ じゃが芋 マロン	人参 ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ	844	29.0
20	火	○	ご飯 ししゃも焼き じゃが芋のそぼろ煮 野菜の生姜和え	牛乳 ししゃも 豚肉 生揚げ	油 米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	人参 小松菜 切干大根 玉葱 干し椎茸 グリビース もやし 生姜	796	33.8
21	水	○	和風スパゲッティ チーズ入りカップケーキ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 のり チーズ ベーコン 豚肉 卵	油 オリーブ油 バター 片栗粉 スパゲッティ 砂糖 小麦粉	人参 ほうれん草 玉葱 しめじ マッシュルーム缶 キャベツ コーン缶	874	31.0
22	木	○	ご飯 トビウオ団子の甘酢あん 肉片湯 ナムル	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 とびうお 豆腐 卵 豚肉	油 ごま油 ごま 米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	ピーマン 人参 生姜 白菜 竹の子 ねぎ もやし 玉葱 干し椎茸	773	30.6
26	月	○	あわご飯 鶏肉のごま味噌焼き なめこのみぞれ汁 さつま芋のりんご煮	牛乳 鶏肉 みそ はんぺん	ごま バター 米 あわ 砂糖 さつま芋	みつば ねぎ 大根 なめこ りんご	822	28.6
27	火	○	ツナチーズドック カレーポークビーンズ 果物	チーズ 牛乳 クリーム ツナ缶 豚肉 インゲン豆 金時豆 ウィナー	マーガリン 油 バター 胚芽パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	人参 バター キャベツ セリ にんにく 玉葱 果物	848	34.9
28	水	○	中華丼 華風漬け カップ杏仁豆腐	牛乳 寒天 クリーム 豚肉 えび いか うずら卵	油 ごま油 ごま 米 あわ 片栗粉 砂糖	人参 人参 菜 生姜 にんにく 竹の子 玉葱 白菜 大根 きゅうり みかん缶	821	31.3
29	木	●	キャロットピラフのサーモンクリームソース ブロッコリーとナッツのサラダ	牛乳 クリーム ミルクホイップ 脱脂粉乳 鶏肉 鮭	バター 油 オリーブ油 落花生 米 玄米 小麦粉 砂糖	人参 ピーマン ブロッコリー にんにく 玉葱 しめじ キャベツ	848	27.7
30	金	○	時雨ご飯 ちくわの磯辺揚げ いかと大根の煮物 果物	牛乳 青のり みそ 豚肉 卵 ちくわ 鶏肉 いか	油 米 もち米 砂糖 小麦粉 里芋 こんにゃく	人参 いんげん 生姜 ごぼう グリビース 大根 果物	874	35.9

☆食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

				
16日	17日	18日	19日	20日
海の日				

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠きっこうでん」からきてい
るといわれています。農作業の時期をつかさ
どる牛飼いの牽牛けん（彦星）と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、七夕の日にし
か会えなくなってしまったとのこと。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。



日本は水資源が豊かで、上下水道の設備が
非常にととのった国です。学校や家庭でも水
道をひねると、安全な水を飲むことができま
す。でも世界の中には、水道水をそのまま飲
むとおなかを壊したり、水不足で命を失った
りするような国もあります。

水はわたしたちの命を守る貴重な資源。
もったいない使い方をしないよう、日ごろか
ら大切にしましょう。