



献立表



月	火	水	木	金
～献立表の見方～ 日付 献立名 エネルギー/たんぱく質/塩分	1 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・こうやどうふの肉みそがらめ ・たくあんあえ ・さわにわん 655kcal/23.6g/2.0g	2 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・大豆のいそに ・わらびのサラダ ・とびうおのすりみ汁 616kcal/24.3g/2.0g	3 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ホキのフリッター ・夏野菜のマリネ ・トマトとたまごのスープ 611kcal/26.0g/1.9g	4 ・チャーハン ・ぎゅうにゅう ・ラーメンサラダ ・ちゅうかスープ 605kcal/24.3g/2.1g
赤：体の血や肉になる	牛乳 高野豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 大豆 ひじき 油揚げ とびうお 豆腐 みそ	牛乳 ホキ 卵 豆腐	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐
黄：熱や力のもとになる	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま 春雨	米 ごんにゃく 油 砂糖 ごま じゃがいも	米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖	米 油 ごま油 中華麺 アーモンド 砂糖 片栗粉
緑：体の調子を整える	たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん 大根 だけのこ ごぼう えのきたけ	にんじん ごぼう わらび キャベツ きゅうり コーン 大根 ねぎ ししいたけ	きゅうり スクッキー パプリカ コーン トマト たまねぎ レタス	たまねぎ ビーマン メンマ きゅうり もやし にんじん コーン キャベツ ししいたけ こまつな ねぎ
7 七夕献立 ・ソフトめん ・七夕汁 ・ぎゅうにゅう ・たんざくきんぴら ・星のフルーツカクテル 708kcal/27.4g/1.8g	8 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのからしマヨやき ・えだまめサラダ ・もずくのみそ汁 618kcal/27.8g/2.0g	9 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ポークしゅうまい ・なすのちゅうかいため ・とうにゅうたんたんスープ 640kcal/22.2g/2.1g	10 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・野菜コロッケ ・もやしのうまうまいため ・なまあげのみそ汁 655kcal/21.5g/2.1g	11 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそに ・コーンひたし ・夏けんちゃん汁 691kcal/24.6g/1.9g
牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 さけ もずく 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ 豆乳	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 さば みそ 豆腐
ソフトめん じゃがいも ごんにゃく 油 砂糖 ごま ゼリー	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 油 じゃがいも	米 小麦粉 バン粉 油 ごま油 砂糖 ごま	米 じゃがいも 小麦粉 バン粉 砂糖 油 春雨 ごま油	米 砂糖 じゃがいも ごんにゃく 油
大根 にんじん えのきたけ オクラ ねぎ ごぼう さやいんげん みかん バイン	枝豆 キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	たまねぎ なす ビーマン にんにく しょうが もやし にんじん きくらげ メンマ チンゲン菜 ねぎ	にんじん たまねぎ コーン さやいんげん もやし ビーマン 大根 えのきたけ ねぎ	しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん コーン ぜんまい ごぼう なす
十日町産魚沼コシヒカリウィーク				
14 とおかまちメニュー ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・チキンのピザやき ・じゃがいものアヒージョ風 ・夏野菜のカレースープ 663kcal/29.5g/2.0g	15 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのなんばんづけ ・くきわかめのサラダ ・大根のみそ汁 610kcal/24.3g/2.1g	16 ・ハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・キャベツとコーンのサラダ ・すいか 639kcal/20.3g/1.9g	17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のからあげ ・きりぼし大根のやきそば風 ・とうふのみそ汁 633kcal/27.4g/2.1g	18 いい歯の日 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・赤魚のパンこやき ・アーモンドサラダ ・夏野菜と大豆のスープ 631kcal/25.7g/1.8g
牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	牛乳 あじ 茎わかめ 油揚げ みそ	牛乳 豚肉 大豆	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 赤魚 ウインナー 大豆
米 じゃがいも オリーブ油 カレールウ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	米 油 ハヤシルウ アーモンド オリーブ油	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも	米 バン粉 オリーブ油 アーモンド 油 じゃがいも
にんにく コーン マッシュルーム エリンギ 枝豆 キャベツ にんじん なす かぼちゃ パプリカ スクッキー	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ コーン 大根 にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン すいか	しょうが 切り干し大根 もやし にんじん ビーマン なめこ こまつな	にんにく パセリ キャベツ きゅうり こまつな にんじん なす スクッキー パプリカ
21 海の日 	22 へるっ塩メニュー ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かぐらなんばんみそde げんえんプルコギ ・夏野菜のレモンナムル ・トマトサンドゥブ 654kcal/27.9g/1.7g	23 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのかばやき ・山形だし ・あぶらあげのみそ汁 615kcal/24.4g/2.3g	24 ・マーボーどん ・ぎゅうにゅう ・ぜんまいを食べチャイナ ・マラーカオ 699kcal/23.3g/1.7g	たべものなぞなぞ 病院に行くのと両側 から引っ張りだこな 野菜な～に？  答えは食育だよりにあるよ！
牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 いわし 塩昆布 油揚げ うち豆 みそ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ	
米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま 小麦粉 はちみつ	
にんにく たまねぎ にんじん しめじ たら 枝豆 もやし きゅうり パプリカ さやいんげん コーン レモン えのきたけ トマト 白菜 こまつな ねぎ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ たら 枝豆 もやし きゅうり パプリカ さやいんげん コーン レモン えのきたけ トマト 白菜 こまつな ねぎ	きゅうり なす オクラ しそ葉 みょうが キャベツ にんじん ねぎ	にんじん だけのこ ししいたけ たら ねぎ にんにく しょうが ぜんまい キャベツ きゅうり パプリカ レーズン	

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



*食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。

*1か月平均栄養価
(小) エネルギー：644kcal たんぱく質：25.0g
脂質：20.3g 炭水化物：87.9g 塩分：2.0g
(中) エネルギー：796kcal たんぱく質：29.6g
脂質：23.3g 炭水化物：113.8g 塩分：2.5g

のどがかわく前に

こまめに水分補給をしよう！

