

献立予定表

日	曜	主食	副食 共通	おやつ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	木	ご飯	魚の油淋鶏風 あっさりサラダ ミニゼリー 冬瓜の味噌汁	牛乳 パフスナック	牛乳 ★ジャムパン
2	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 きのことスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 アイスクリーム
3	土	ロールパン	豚骨ラーメン シャウエッセン 人参しりしり キウイ	牛乳 ★りんごケーキ	牛乳 一口しょうゆせん
5	月	ご飯	サバのさっぱり焼き ほうれん草のピーナツ和え バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★あべかわ団子
6	火	ご飯	照りマヨハンバーグ ブロッコリーのおかか和え ミニゼリー 野菜スープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★焼きとうもろこし
7	水	にんじんご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット ミニトマト キウイ そうめんスープ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ★さつまいもマフィン
8	木	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆の中華和え パイナップル かぼちゃの味噌汁	牛乳 元気くまさんど	牛乳 ★そのぎ茶スコーン
9	金	カレーライス	チキンカレー 浅漬けきゅうりスティック もも缶 もやしスープ	牛乳 ★メロンパン	牛乳 バナナ蒸しパン
10	土	食パン	きつねうどん キャベツとソーセージのソテー ちくわきゅうり オレンジ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 おこめリング
13	火	ご飯	メンチカツ 浅漬けきゅうり ミニゼリー 卵スープ	牛乳 きなこウエハース	牛乳 ココアクッキー
14	水	ご飯	鶏の唐揚げ ブロッコリーの塩昆布和え ミニゼリー 豆腐スープ	牛乳 カレースナック	牛乳 ボタージュコンバー
15	木	お弁当の日		牛乳 あまからせん	牛乳 ミニどら焼き
16	金	ご飯	牛丼 かぼちゃのホクホク焼き ミニゼリー すまし汁	牛乳 二色あられ	牛乳 ★さつまいもスコーン
17	土	ロールパン	野菜あんかけラーメン 焼きししゃも きゅうりと蒸し鶏の和え物 オレンジ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 小魚スナック
19	月	ご飯	チキンタレカツ コールスローサラダ ミニゼリー きこの味噌汁	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★ラスク
20	火	わかめごはん	豆腐入り卵焼き 和風ポテトサラダ キウイ つみれ汁	牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 ★豆花
21	水	ご飯	肉じゃが チーズキャッチ すいか 春雨スープ	牛乳 えびまるせん	牛乳 ★アーモンドケーキ
22	木	ご飯	ブリの甘酢あんかけ 枝豆 オレンジ かき玉スープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 丸ポーロ
23	金	(誕生会) オムライス チューリップチキン ほうれんそうとひじきのサラダ 梨 コーンスープ		牛乳 ミルククリームウエハース	牛乳 ★フルーツゼリー
24	土	食パン	冷し中華 ミニゼリー 豆腐のスープ	牛乳 ★蒸しパン	牛乳 ミレービスケット
26	月	ご飯	あじフライタルタルソース ズッキーニのサラダ もも缶 茄子の味噌汁	牛乳 野菜ソフトせん	牛乳 ★大学芋
27	火	ご飯	ピーマンの肉詰め じゃが芋の塩昆布サラダ ミニゼリー 冬瓜のスープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★スキムミルククッキー
28	水	ご飯	鮭の塩焼き ひじきとチーズのサラダ バナナ 卵スープ	牛乳 紫芋チップ	牛乳 ★フルーツゼリー
29	木	にんじんご飯	すり身の餃子揚げ やみつきレタスサラダ オレンジ わかめスープ	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★チーズケーキ
30	金	佐賀県のご当地グルメ! シシリアンライス かぼちゃのホクホク焼き メロン 豆腐のスープ		牛乳 ★麩のラスク	牛乳 クリームまんじゅう
31	土	ロールパン	ひじき麺 エビしゅうまい 炒り豆腐 ミニゼリー	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 コーンスナック

※都合により献立を変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです※そのほかのお菓子は全て無添加です
アレルギー(卵・乳製品・えび・かに)を含む場合は完全除去または代替え給食で対応します。

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切ろう!

暑いと食欲が落ちてそうめんやゼリーに頼ってしまうことが多くなると思いますが、どうしても栄養が偏ってしまい夏バテになります。暑さに乗り切るためには、栄養バランスの良い食事が大切です。

☆夏にとりたい栄養素

豚肉やうなぎ：疲労回復の効果があります

夏野菜(トマトやきゅうり、なす)：水分とカリウムが多く含まれ、からだの中からクールダウンしてくれます。

☆スパイスなどの香辛料は食欲増進の効果があるので、カレーやしょうがやにんにくなどの香味野菜を効かせた料理を取り入れるのもおすすめです。

魚の油淋鶏風

〈材料〉

長ねぎ(みじん切り) 1/2本
 にんにくチューブ 2cm
 しょうがチューブ 2cm
 醤油 大さじ1と1/2
 酢 大さじ1と1/2
 砂糖 大さじ1
 ごま油 小さじ1
 はちみつ 小さじ1
 ◎白身魚のソテーや鶏肉の唐揚げ

〈作り方〉

① 長ねぎのみじん切りとすべての調味料を合わせて混ぜる。冷蔵庫で1時間くらいおくとさらに美味しくなります。
 ② 鶏の唐揚げにかけて油淋鶏にしてももちろんおいしいですが、白身魚のソテーとも相性抜群でとてもおいしいです。

