



給食予定献立表



食事前には必ず手を洗いましょう!!



湿度の上昇するこの梅雨の時期は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。予防策として手洗い・うがいから始めましょう。食事の前だけでなく、トイレ後や外から帰宅した際にもよく洗いましょう。

また、お弁当箱やお箸セットもすみずみまで洗い、きれいな布巾で拭くか、よく乾かしてから使いましょう。



		1日(木)		2日(金)		3日(土)	
おやつ	牛乳・せんべい	ヨーグルト	牛乳・せんべい	ヨーグルト	牛乳・せんべい	ヨーグルト	牛乳・せんべい
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	ニラとじゃこの卵焼き ひじきのごま和え 茄子の味噌汁 ミニトマト	エビと豆腐のケチャップ煮 キャベツの信田煮 じゃが芋と青菜の味噌汁 バナナ	エビと豆腐のケチャップ煮 キャベツの信田煮 じゃが芋と青菜の味噌汁 バナナ	エビと豆腐のケチャップ煮 キャベツの信田煮 じゃが芋と青菜の味噌汁 バナナ	はんぺんのチーズ焼き オーロラサラダ 豆麩の味噌汁 キウイフルーツ	はんぺんのチーズ焼き オーロラサラダ 豆麩の味噌汁 キウイフルーツ	はんぺんのチーズ焼き オーロラサラダ 豆麩の味噌汁 キウイフルーツ
おやつ	いちごのムース・せんべい	石垣もち・牛乳	いちごのムース・せんべい	石垣もち・牛乳	いちごのムース・せんべい	石垣もち・牛乳	いちごのムース・せんべい
		5日(月)		6日(火)		7日(水)	
おやつ	牛乳・せんべい	ヤクルト・ビスケット	豆乳・せんべい	りんごジュース・せんべい	牛乳・ビスケット	手作り弁当の日 	
主食	ごはん	しめじごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
副食	麻婆茄子 中華風サラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミニトマト	がんも含め煮 親子サラダ 若布の味噌汁 オレンジ	魚の味噌焼き 七福ナムル 豚汁 バナナ	ごはん 巣ごもり卵 ブロッコリーのお浸し なめこ汁 グレープフルーツ	ごはん チキンナゲット シーフードサラダ 春雨スープ キウイフルーツ		
おやつ	パインきんとん・牛乳	ごまクッキー・牛乳	卵サンド・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	フルーツゼリー・せんべい		
		12日(月)		13日(火)		14日(水)	
おやつ	牛乳・せんべい	ヨーグルト	りんごジュース・せんべい	飲むヨーグルト・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・バナナ	
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
副食	肉豆腐 さつま芋サラダ すいとん汁 さくらんぼ	ごまごはん ポテトオムレツ 野菜炒め かぶの味噌汁 ミニトマト	ピーマン餃子 三色サラダ 凍り豆腐の味噌汁 オレンジ	煮魚 ひじき炒り煮 ラーメン入りかきたま汁 バナナ	豚肉と野菜の炒め物 大豆サラダ しめたま汁 グレープフルーツ	鶏肉のソテー ツナサラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁 キウイフルーツ	
おやつ	バナナパイ・牛乳	ずんだだんご・牛乳	人参バターケーキ・牛乳	スイートポテト・牛乳	ココアゼリー・せんべい		
		19日(月)		20日(火)		21日(水)	
おやつ	飲むヨーグルト・せんべい	牛乳・せんべい	バナナ	ヤクルト・ビスケット	豆乳・せんべい	牛乳・せんべい	
主食	しらすごはん	ごはん	手作り弁当 	ロールパン	ごはん	ごはん	
副食	エビグラタン 若布サラダ 凍り豆腐のすまし汁 ミニトマト	豆腐だんごのケチャップ煮 青菜のソテー 玉ねぎと若布の味噌汁 グレープフルーツ		ゆで卵のミートソースかけ ジャーマンポテト きのこのスープ キウイフルーツ	焼きししゃも 千草和え 五目うどん バナナ	五目大豆 ブロッコリーのごま和え かきたま汁 さくらんぼ	
おやつ	きなこもち・牛乳	あじさいヨーグルト・せんべい	りんごジュース・せんべい	なべ焼き・牛乳	ホットドック・牛乳		
		26日(月)		27日(火)		28日(水)	
おやつ	牛乳・せんべい	ヤクルト・ビスケット	バナナ	飲むヨーグルト・せんべい	牛乳・せんべい		
主食	ごはん	【お誕生会】	ごはん	卵ごはん	ごはん		
副食	カレー肉じゃが ごまもやし 油揚げの味噌汁 オレンジ	ビビンバ カリフラワーサラダ 若布コーンスープ さくらんぼ	魚の照り焼き 油揚げと青菜の煮浸し 味噌けんちん汁 グレープフルーツ	豆腐の和風ボール 茄子炒り 南瓜といんげんの味噌汁 ミニトマト	いが蒸し 若布の煮物 しめじの味噌汁 バナナ		
おやつ	フルーツカスタード・麦茶	ケーキ・牛乳	ピーナツサンド・牛乳	がんづき・牛乳	人参ゼリー・ビスケット		

今月の
予定平均栄養量

エネルギー：519kcal
たんぱく質：19.1g
脂 肪：16.6g

