

日	曜	献立名	おやつ	※	血や肉の骨 になるもの	体の言動を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 15	金	三色ごはん コロッケ キャバツの中華和え もやしのみそ汁	牛乳 牛乳 メロンパン	ごはん ごま油 パン	魚生・合び肉 卵・油あげ	いんげん・じゆん 玉ねぎ・キャバツ もやし	584 24.1
2 16	土	ホットドック 春雨とハムのソテー 洋梨	ヨーグルト 牛乳 クッキー	パン	ウインター ハム	キャバツ ピーマン 洋梨	571 17.0
4 月	月	アリヤキ丼 わかめサラダ なすのみそ汁 バナナ	牛乳 牛乳 クリームパン	ごはん ごま油	カニカマ 油あげ 鶏モモ肉	玉ねぎ わかめ きゅうり なす・バナナ	579 23.8
5 19	火	サラダうどん まいたけの天ぷら とかきあげ メロン	のむヨーグルト プリンアラモード	うどん マヨネーズ 油	ツナ 卵・えび 生クリーム	玉ねぎ トマト・きゅうり おろし・メロン おかん・チーズ	580 20.0
6 20	水	ごはん 春巻き 切り干し大根のサラダ そめんのすまし汁	牛乳 手作りゼリー おせんべい	ごはん ごま油 ひやむぎ 油	豚ひき肉 ハム	ニラ・たけのこ ほうれん草 長ねぎ オクラ 切り干し大根	604 16.5
7 21	木	ハヤシライス ツナマカロニサラダ 豆腐のスープ ^o チェリー	牛乳 お茶 スナック野菜炒め	ごはん バター マヨネーズ マカロニ	牛肉 ツナ・豆腐 卵・チーズ	人参・玉ねぎ・コーン おろし・長ねぎ・おろし トマト・きゅうり マッシュルーム・大根	585 19.0
8 22	金	ごはん ナスのサンドフライ オクラと塩昆布 の和えもの 大根のみそ汁	牛乳 *1 ピーチヨーグルト	ごはん ごま油 油	牛ひき肉 チーズ・卵 油あげ ヨーグルト	なす・玉ねぎ オクラ・人参 大根・黄桃	609 22.4
9 23	土	ハムエッグドック キャバツとバーコンのソテー オニオンスープ ^o	ゼリー 牛乳 おせんべい	パン バター	ハム 卵 バーコン	キャバツ 玉ねぎ コーン	577 20.4
11 25	月	ウインターライス コーンサラダ もやしのスープ ^o キウイフルーツ	牛乳 牛乳 クッキー	ごはん バター マヨネーズ ごま油	ウインター	人参・玉ねぎ いんげん・コーン きゅうり・おろし キャバツ・おろし	582 16.4
12 26	火	BLTドック スパゲティーサラダ 大根と卵のスープ ^o 黄桃	りんごジュース お茶 きつねおにぎり	パン・ごはん スパゲティー マヨネーズ ごま油	バーコン ハム・卵 鶏ひき肉 油あげ	レタス・トマト きゅうり・玉ねぎ 人参・大根 長ねぎ・黄桃	580 19.1
13 27	水	冷やし中華 フライドポテト いんげんのごま和え すいか	牛乳 牛乳 フレンチトースト	中華麺 パン・油 バター	卵 豚肩ロース 牛乳	きゅうり いんげん じゃが芋 すいか	602 25.3
14 28	木	夏野菜カレー ミモザサラダ 春雨スープ ^o テラウエア	牛乳 焼きそば	ごはん マヨネーズ ごま油 中華麺	豚肩ロース ハム 卵 豚ひき肉	ほうろ・いんげん・おろし レタス・トマト きゅうり・おろし 人参・大根 きゅうり・黄桃	589 17.3
29 金	金	ごはん ぶりのみぞれかけ ほうれん草の ピーナツ和え さつま汁	牛乳 牛乳 じゃがいももち	ごはん ピーナツバター マヨネーズ	ぶり・チーズ 鶏胸肉 油あげ	大根・ほうれん草 長ねぎ 大根・人参・ごま油 じゃが芋・いんげん	610 24.1
30 土	土	和風きのこスパゲティー ツナとパプリカのソテー 黄桃	プリン 牛乳 クッキー	スパゲティー バター	バーコン ツナ	しめじ・まいたけ エノキ ほうれん草・卵 黄桃	571 19.4

〈今月の変更メニュー〉

※! 22日 → 牛乳・きなこポロロ

夏空がまぶしく感じられる頃とまりました。
いよいよ暑い夏がやって来ます。
トマトやナス、きゅうりなどビタミンをたくさん
含む野菜を食べて元気に乗り切りましょう。

ナスのサンドフライの作り方
大人2人 子ども2人分

〈材料〉
 なす ... 2本
 牛ひき肉 ... 100g
 角チーズ ... 適量
 パン粉 ... "
 牛乳 ... 大1弱
 ケチャップ ... 大1
 中濃ソース ... 小1弱
 小麦粉 ... 適量
 卵 ... "
 パン粉 ... "

〈作り方〉
 ① なすはたて6等分に切る
 ② aをボールに合わせる
 ③ なすはaをまはんで小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけて揚げる
 ④ お好みでソースをかける。