



給食だより

合志こども園

2019年7月1日～2019年7月31日

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(月)	ご飯、鮭のチーズ焼き、アスパラとエビのソテー、キャベツと玉葱のコンソメスープ	ビスケット／牛乳、ラスク	さけ、えび、牛乳	米、油、バター、砂糖	アスパラガス、コーン、キャベツ、にんじん	593kcal 29.3g 17.7g
2(火)	ご飯、豚肉のしょうが焼き、いんげんの和えもの、かぼちゃの味噌汁	クッキー／牛乳、フルーチェ	牛乳、フルーチェ	米、油、砂糖	キャベツ、ピーマン、さやいんげん、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、ねぎ、みかん缶	568kcal 19.7g 16.8g
3(水)	ご飯、星形ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、セタそうめん汁	ウエハース／牛乳、セタゼリー	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、牛乳	米、和風ドレッシング、セタうめん、ゼリー	ブロッコリー、レッドオニオン、コーン、にんじん、オクラ	563kcal 26.5g 16.1g
4(木)	ご飯、豆腐チャンプルー、じゃこつワカメのサラダ、春雨とえのきの中華スープ	サブレ／牛乳、マカロニきな粉	豆腐、わかめ、しらす干し、ハム、牛乳、きな粉	米、砂糖、はるさめ、マカロニ	にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり、キャベツ、えのきたけ	584kcal 24.2g 15.8g
5(金)	ご飯、赤魚の野菜あんかけ、かぼちゃのそぼろ煮、しめじの味噌汁	りんご／牛乳、バナナ蒸しパン	赤魚、鶏ひき肉、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、ホットケーキミックス	にんじん、キャベツ、グリーンピース、かぼちゃ、しめじ、ねぎ、バナナ	649kcal 24.1g 16.8g
6(土)	ミートソースパゲティ、コールスローサラダ、玉ねぎとウインナーのコンソメスープ、フルーツミックス	きな粉せんべい／牛乳、お菓子	豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、牛乳	スパゲティ、砂糖、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、パイナップル、みかん缶詰	581kcal 20.1g 19.9g
8(月)	牛丼、れんこんサラダ、里芋の味噌汁	クラッカー／牛乳、焼きたとうもろこし	牛肉、ひじき、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、里芋	にんじん、ねぎ、れんこん、えだまめ、コーン、とうもろこし	607kcal 25.0g 17.3g
9(火)	ご飯、サバの竜田揚げ、オクラ納豆、小松菜のすまし汁	いりこ／牛乳、フルーツポンチ	さば、納豆、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ふ、ゼリー	オクラ、にんじん、こまつなしいたけ、もも缶詰、みかん缶詰、パイナップル、りんご	576kcal 21.1g 18.0g
10(水)	ロールパン、スパニッシュオムレツ、マカロニ和風サラダ、ミネストローネ	ビスケット／牛乳、焼おにぎり	鶏卵、ベーコン、牛乳	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、米	ほうれんそう、にんじん、レタス、レッドオニオン、コーン、キャベツ	571kcal 20.8g 19.6g
11(木)	ご飯、赤魚のおろし煮、蒸し鶏のサラダ、ごぼうのみそ汁	オレンジ／牛乳、ココアカップケーキ	赤魚、鶏ささ身、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター	きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう	587kcal 26.0g 14.1g
12(金)	ご飯、タンドリーチキン、ビーフンサラダ、ほうれん草のすまし汁	クッキー／牛乳、プリン	鶏もも肉、かにかまぼこ、牛乳	米、ビーフン、ふ	きゅうり、トマト、コーン、ほうれんそう	607kcal 23.3g 19.5g
13(土)	ワカメおにぎり、ジャージャー麺、さつまいもの天ぷら、バナナ	ウエハース／牛乳、お菓子	わかめ、豚ひき肉、牛乳	米、中華めん、ごま油、砂糖、かたくり粉、さつまいも、小麦粉、油	しいたけ、たけのこ、きゅうり、バナナ	717kcal 21.6g 17.3g
16(火)	ご飯、鮭のなかおち野菜カツ、パゲティソテー、キャベツとウインナーのコンソメスープ	サブレ／牛乳、オレンジデニッシュ	さけ、ウインナー、牛乳	米、油、スパゲティ、砂糖、デニッシュ食パン	ピーマン、にんじん、キャベツ	673kcal 17.7g 24.6g
17(水)	ご飯、ハヤシライス、ポパイサラダ、スイカ、オレンジゼリー	きな粉せんべい／牛乳、ココアクッキー	牛肉、かまぼこ、チーズ、ゼラチン、牛乳、鶏卵	米、油、マヨネーズ、薄力粉、砂糖、バター	にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう、コーン、すいか、オレンジジュース、みかん缶	751kcal 25.7g 30.8g
18(木)	ご飯、アジのみりん焼き、キャベツと竹輪のゴマドレサラダ、豚汁	バナナ／牛乳、海鮮お好み焼き	あじ、竹輪、牛乳	米、砂糖、こんにやく、里芋、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、コーン、はくさい、ごぼう	573kcal 25.7g 19.1g
19(金)	ご飯、手作りコロッケ、ブロッコリーのツナコーンとえのきオニオンスープ	クラッカー／牛乳、ゼリー	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ゼリー	ブロッコリー、にんじん、コーン、えのきたけ、みかん缶詰	590kcal 18.4g 16.1g

22(月)	ご飯、赤魚のごま味噌焼、高野豆腐の酢の物、麩とかまぼこのすまし汁	ビスケット／牛乳、さつま芋とりんごのコンポート	赤魚、高野豆腐、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、ふ、さつまいも、バター	きゅうり、にんじん、しいたけ、りんご、レモン	680kcal 21.1g 16.3g
23(火)	ご飯、豚肉と茄子のマーボー風煮、レタスのナムル、きのこの中華スープ	クッキー／牛乳、ごぼうピザ	ベーコン、牛乳、ツナ缶	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、餃子の皮、マヨネーズ	なす、にんじん、レタス、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン、ごぼう	601kcal 22.1g 22.2g
24(水)	ご飯、ビーフンチャー、オクラのサラダ、とうもろこし	ウエハース／牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉、牛乳、ヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖	にんじん、ブロッコリー、オクラ、レッドオニオン、とうもろこし、もも缶詰、みかん缶詰、りんご、バナナ	607kcal 18.4g 18.1g
25(木)	ご飯、焼き肉風炒め、春雨サラダ、人参と長ネギの味噌汁	サブレ／牛乳、青のりポテト	牛肉、牛乳、あおのり	米、油、はるさめ、和風ドレッシング、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ	607kcal 19.6g 21.5g
26(金)	ご飯、鮭のバターしょうゆ焼き、ひじきサラダ、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	りんご／牛乳、ゴマクッキー	さけ、ひじき、大豆、牛乳	米、バター、マヨネーズ、砂糖、薄力粉	きゅうり、赤ピーマン、ブロッコリー、にんじん	621kcal 22.1g 22.5g
27(土)	ゆかりおにぎり、冷やし中華、三角春巻き、フルーツ杏仁	クラッカー／牛乳、お菓子	ハム、鶏卵、牛乳	米、中華めん、油	きゅうり、トマト、みかん缶詰、パイナップル、もも缶詰	643kcal 16.3g 12.5g
29(月)	ご飯、牛肉とパプリカの甘辛炒め、海藻サラダ、竹輪と玉葱のすまし汁	きな粉せんべい／牛乳、ジャコースト	牛肉、わかめ、竹輪、牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、マヨネーズ	黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、トマト、コーン、しいたけ、ねぎ	617kcal 23.4g 20.6g
30(火)	ご飯、サバの煮付け、竹輪と絹さやの卵とじ、厚揚げ豆腐のみそ汁	いりこ／牛乳、牛乳寒天	さば、竹輪、鶏卵、生揚げ、牛乳、寒天	米、砂糖、油	にんじん、さやえんどう、しいたけ、こまつな、みかん缶詰	607kcal 25.8g 19.6g
31(水)	ご飯、酢鶏、もやしとツナの和え物、わかめスープ	オレンジ／牛乳、ココアワッフル	鶏肉、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖	にんじん、しいたけ、ピーマン、もやし、きゅうり、コーン	598kcal 21.8g 21.9g

月平均栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.0g

水分補給、塩分補給は早めに。

夏の日差しがさすようになりました。
外で遊んでいるとき、お昼寝の時間など
子どもは体温調節機能が発達しておらず、脱水しやすいカラダです。
またエネルギー代謝が活発なためにたくさんの水分を必要とします。
外に出るときは帽子をかぶり、水分補給・塩分補給を
欠かさないようにしましょう。



セタ(たなぼた)そうめん

材料 約4人分

そうめん(乾) 30g
オクラ 20g
人参 20g
だし 適宜
薄口醤油 適宜

- ①そうめんは塩小さじ1を加えた、たっぷりの水で茹でる。
- ②オクラはへたやがくを取り、塩ゆでした後、輪切りにする。
- ③人参は星形などで型抜きをして茹でる。
- ④鍋に水・だしを加え火にかけ、①、②、③の材料を加えて煮た後、薄口醤油で味を調える。

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつでの栄養価です。朝おやつは含まれません。
献立は仕入れにより変更する場合があります。(榊岡県南部給食センター)