2020年 7月 塩釜第二中央幼稚園 メニュー表









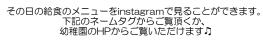


※給食内容につきましては、仕入れの都合で変更になる場合がございます。

		ノこの、正八十のからて変更になる場合がことで					
	主食	献 立	<u>体をつくる(あか)</u> 豚肉・鶏肉	飲み物	熱や力になる(きいろ) 米・植物油脂	体調を整える(みどり) 人参・玉ねぎ	カロリー/たんぱく
1 (zk)	ごはん	里芋と人参煮・肉団子カレー煮込み	がん・ ある・ 表版・ 豆腐	牛乳	里芋・小麦粉・パン粉	キャベツ・胡瓜・水菜	426
1 (20)	Clari	野菜の胡麻マヨ和え		十升	胡麻・マヨネーズ	なめこ・桃	14.3
		桃 ・なめこ汁 海鮮中華炒め	えび・イカ・豚肉		米•植物油脂	玉ねぎ・人参・竹の子	
0 (+)		厚焼たまご・ほうれん草のおかか和え	たまご・鰹節	上面	片栗粉・じゃが芋	並んさ・人参・11の子 椎茸・ほうれん草	400
2 (木)	ごはん	粉ふき芋	ACOC MEMO	牛乳	712422 0 473 3	オレンジ	12.3
		オレンジ					
		豚肉の生姜焼き ナムル・春巻き	豚肉		米・植物油脂 小麦粉・春雨	玉ねぎ・ほうれん草・キャベツ 人参・竹の子・大根	416
3 (金)	ごはん	大根煮		牛乳	小支初•台附	グレープフルーツ	10.3
		グレープフルーツ				2 2 2 7 7 7	,
		筑前煮	鮭・鶏肉		米•植物油脂	人参・竹の子・大根	
6 (月)	鮭フレークごはん	ブロッコリーとエビの炒め 焼きとうもろこし・和風サラダ	エビ	牛乳		ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ	
		オレンジ・すまし汁				とうもろこし・キャベツ・胡瓜 コーン	11.5
		星のハンバーグ	豚肉・鶏肉		米・植物油脂	玉ねぎ・キャベツ・人参	
7 (火)	ごはん	野菜スパゲティー・チキンナゲット		牛乳	小麦粉・パン粉	コーン・オクラ	400
. , , , ,		オクラの和え物 ミニゼリー		1 30	スパゲティー		11.7
		鶏肉の竜田揚げ	鶏肉・ツナ		バターロール・植物油脂	人参・ひじき	
8 (zk)	バターロール	人参シリシリ・ひじき煮	油揚げ	乳酸菌飲料	片栗粉・マヨネーズ	南瓜	430
8 (30)	719-0-70	かぼちゃサラダ	鰹節	子记及图取八种		バナナ	13.6
		バナナ・野菜スープ さわらの胡麻味噌焼き	さわら・たまご		米•植物油脂	玉ねぎ・人参・コーン	
- 413		野菜入りスクランブルエッグ	油揚げ	=	胡麻	小松菜・胡瓜	408
9 (木)	ごはん	小松菜と油揚げ煮・胡瓜の中華和え	723,0.9	牛乳	43111	グレープフルーツ	13.7
		グレープフルーツ					
		チンジャオロース 焼売・ほうれん草のおかか和え	豚肉・鶏肉 鰹節		米·植物油脂·胡麻 小麦粉	ピーマン・パプリカ 玉ねぎ・ほうれん草	416
10(金)	胡麻ごはん	金平ごぼう	開発制	牛乳	小支初	正はる・はつれん草 ごぼう・人参・パイン	12.3
		パイン				CIGO NO MIO	12.0
		夏野菜カレー	豚肉・えび		米·植物油脂	玉ねぎ・人参・南瓜	
13 (月)	ごはん	エビフライ・ゆでとうもろこし フレンチサラダ		乳酸菌飲料	小麦粉・カレールー	なす・とうもろこし	405
		プレフテリラタ 杏仁豆腐とみかん				キャベツ・胡瓜・トマト みかん	11.9
		白身魚の天ぷら	白身魚・ささみ		米・植物油脂	キャベツ・胡瓜	
14 (火)	ごはん	キャベツとささみの和え物	大豆・油揚げ	牛乳	小麦粉	ひじき・人参・白滝	416
1100	C107 V	五目ひじき煮・人参さつま	魚すり身	1 30		グレープフルーツ	12.8
		グレーブフルーツ コーンコロッケ	ベーコン		バターロール	コーン・玉ねぎ	
4.5. (-10)	175 G II	ベーコンと野菜の洋風炒め	チーズ	나죠	植物油脂・パン粉	キャベツ・ほうれん草	420
15 (水)	バターロール	カリフラワーサラダ・チーズ		牛乳	小麦粉	カリフラワー・人参	13.1
		オレンジ・野菜スープ			VI 1001-V-00	オレンジ	
		卵とハムと野菜の炒め 豚肉と大根煮	たまご・ハム 豚肉		米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・大根	416
16 (木)	ごはん	揚げじゃが芋・マカロニサラダ	IMAN .	牛乳	マカロニ・マヨネーズ	胡瓜・バナナ	11.1
		バナナ					
		麻婆豆腐	豚肉・豆腐		米•植物油脂•胡麻	長ネギ・玉ねぎ・人参	
17(金)	胡麻ごはん	焼きそば・南瓜煮 胡瓜とささみのポン酢和え	ささみ	牛乳	片栗粉・蒸し麺	キャベツ・もやし 胡瓜・みかん	412 11.8
		みかん				D717140 • NT/FID	11.0
		なすとひき肉の炒め	豚肉・鶏肉		米・植物油脂	なす・玉ねぎ・ピーマン	
20 (月)	ごはん	焼売・厚揚げ煮	厚揚げ・ツナ	牛乳.	小麦粉	キャベツ・いんげん	418
		ツナと野菜の和え物 オレンジ・中華風スープ		,		オレンジ	12.2
		肉野菜炒め	豚肉・高野豆腐		米・植物油脂	玉ねぎ・人参・キャベツ	
21 (火)	ごはん	高野豆腐煮・蓮根カレー風味揚げ	鰹節	牛乳.		蓮根・もやし・ほうれん草	400
2100	C1377	ほうれん草のおかか和え		7-30		バナナ	11.3
		バナナ 赤魚塩焼き	赤魚・ウインナー		米•植物油脂	玉ねぎ・人参・ピーマン	
22 (34)	<i>-</i> ^1+ <i>L</i>	ビーフン炒め・ウインナーケチャップ	が無・ジャンテー 鰹節	井団	ビーフン	小松菜・えのき	406
22 (水)	ごはん	青菜とえのきのおひたし		牛乳		グレープフルーツ	12.8
		グレープフルーツ・ <mark>わかめの味噌汁</mark>				わかめ・ねぎ	
		V= - =					
23 (木)		海の日					
24 (金)		スポーツの日					1
		ハンバーグ	豚肉・鶏肉		米•植物油脂	玉ねぎ・大根・絹さや	
27 (月)	ごはん	揚げじゃが芋・大根とツナ和え	ツナ	牛乳	小麦粉・パン粉	人参・オレンジ	420
		ビーンズ煮 オレンジ・ほうれん草と油揚げの味噌汁	ミックスピーンズ 油揚げ		じゃが芋	ほうれん草	12.5
		豚肉の生姜焼き			米・植物油脂	生姜・玉ねぎ	
28 (火)	ごはん	ひじき煮・ほうれん草の胡麻和え	.,,	牛乳	胡麻	ひじき・人参・コーン	406
20 (\(\times\)	C10/0	コーンソテー		1-3-0		ほうれん草・バナナ	10.6
		バナナ 肉じゃが	豚肉•竹輪		米•植物油脂	玉ねぎ・人参・キャベツ	
0.0 (-1)	+0 広 -0 小 /	キャベツと竹輪の中華和え		H 1501	木・恒初油脂 胡麻	************************************	410
29 (水)	胡麻ごはん	厚揚げと竹の子煮・人参さつま		牛乳	じゃが芋	オレンジ	12.8
		オレンジ・えのきとわかめの味噌汁	→ # ====		My 4th Sala No.	えのき・わかめ	
00.633		さばの塩焼き マカロニソテー・ブロッコリーとじゃこ和え	さば・高野豆腐 しらす干し	41 mg	米・植物油脂 マカロニ	玉ねぎ・人参・パプリカ ブロッコリー	406
30 (木)	ごはん	高野豆腐煮	02310	牛乳		グレープブルーツ	12.3
		グレープフルーツ バジルチキンステーキ	鶏肉・ツナ		业。枯州市中	エカギ・1金・ナレベツ	
		mマキ L-い(土の 7 土本	颗内 * ツノ		米・植物油脂 さつま芋	玉ねぎ・人参・キャベツ ミニトマト・バナナ	416
31 (金)	ごはん	野来とツテのつま点 さつま芋のレモン煮 ミニトマト・バナナ		牛乳			11.4











增量第二中的单数图制 反针纠束 2020年 7月

つ印の	. 二 年 月 4 月 月 原材料を使用しております。★ 3	表記	CAU												()	9 ///	<u>, 6</u>		1.1.1.														_	
		Ń	· 乳	特別	原	材:	料 · I т	1+	†.	1-	r I –	- B3	F +i	: 26	1 4	- 1.7 - 1.7	記	原を	斜链	こ準	ずるく 杉	も0) , 1	つ 土	他挑	LI	ıš.	エ	44	1 代	n fi	th	-	
日付	メニュー	912	製	花花	麦	i t	Ė	12	i i	,	, [7 皮	3 5	灰	可恢	= イ 引力	タ	黑土	黑円	単 .	る情	しい	レ	トゥ	190	ん	ハ ナ	7	鱼	110	1	F		備考
				生		1.0	ľ		Ē	1	1	-	Ŧ	- 1"	1	"	F			1	る す み	۲	ン	1		ĵ	+	_	新	类	5	,		
			нн	_					Ľ	L			ン	,							<u>"</u>	ò	ジ			_	′	ſ	~5	`~	8	Ħ		
(水)) ごはん	Г					Т	П	Г	П	Т	Т	Т	П	П	Т														П	Т	Т		
	さばの照り焼き	Г					Т	П	Г	П			Т	П	П	Т			•											П	Т	Т		
	肉団子カレー煮込み		•		•		Т		T		•			•								T									Т	Т		
	野菜の胡麻マヨ和え	ě			Ť	+	t	t	t				+	T	Τ	+	t			7	_	+	T	Н					Н	t	+	+		
	11米の別体マコ和人	+-	1	-	•		+	+	٠	ř	ì		+	+	+	+	+	\vdash	-	-	+	+	-	Н						٠	+	+	-	
	里芋と人参煮	┺	+-	-	•	4	+	+	╀	+	ψ,	4	+	+	+	+	+-	Н	_	4	+	+	_	Н	_		_	_	•	4	+	+		
	桃	_			L	_	┸	L	L	L	┸	_		L	1								ш	Ш	•				_	┸	┸	_		
	なめこ汁																												•					
(木)) ごはん						Т	П	Т	П	Т																			П	Т	Т		
	海鮮中華炒め	1			•		•		Т	•				•		_					_	_								Т	т	1		
		•		-	-	+	۲	+	٠	۲	*	4	4	۲	+	+	+	H	-	-+	+	+	+	Н	_	_	_	_	Н	+	+	+	-	
	厚焼たまご	1	4	+	-	٠	+	╀	╀	╀	╁	+	+	┿	+	+	+	\vdash	-	+	+	+	╁	Н					-	٠	+	+	-1	
	ほうれん草のおかか和え	_	4	_	•	4_	+	+	┺	+			4	+	+	4	_	\perp	-	_	_	_	_						•	4_	+	4		
	粉ふき芋																																	
	オレンジ																						•											
									ı																							- 1		
(全)	ごはん	T	T	Т	T	Т	Т	Т	T	Т	Т	T	T	Т	Т	T	T				7	T		П					Т	Т	Т	Т		
(11)	豚肉の生姜焼き	1	1		•		t	t	t	t	1			t	t	_					_	+	H						Н	t	t	+		
		+	+	-	-	+	+	+	٠	•		Ť		•		+	+	H	-	-+	+	+	+	Н	_	_	_	_	Н	+	+	+	-	
	ナムル	+	-	_	-	٠	+	+	╄				_	•	4	+	+	\vdash	_	-+	+	+	+	Н					-	+	+	+	-4	
	春巻き	┺	•	4	•		╀	+	┺				4	+	+	+	1	Н	Ш	_	4	+	1	ш	ш	ш	Ш		Ļ	1	4	4	_	
	大根煮	L	_	1	•	_	┸	1	┸	1	•		1	1	1	1	1	Ш			ᆚ	1	1	Ш					•	<u> </u>	L	⊥		
	グレープフルーツ	1	T .	l	L	1	1	1	1	1	1		1	1	⊥ ¯	1	1	L l	Lſ	ſ	_[⊥ ¯	⊥ ¯	LΪ	LΊ	LΊ	∟l	L	L	1	1		_ [
		Г		Г	Г	Г	Т	Г	Г	Г	Т	Т	Т	Т	Т	Т		П	П	Т	Т	Т	Г	П					Г	Г	Т	Т	٦	
(日)	鮭フレークごはん	T	Т	Т	•		T	Т	Т	Т	•		T	T	Т	T	T	•		T	T	T	Т	П	П	П			Г	Т	Ť	Ť	7	
(7)	数前者	t	t	t	•		t	٠	t	٠		5	+	•	•	+	۰	۳	Н	+	+	t	t	Н	Н	Н	Н	Н	•	t	t	+	-1	
	筑前煮	╁	+	⊢			1-	٠	٠	+			+			+	٠	H	Н	+	+	+	۰	Н	Н	Н	Н	Н	-	+	+	+	-1	
	ブロッコリーとエビの炒め	╀	╄	Ͱ	•		•	4	┺	10	9		+	•	4	+	╄	Н	Н	+	+	+	╄	Н	Н	Н	Н	-	H	╀	+	+	4	
	焼きとうもろこし	┖		1	•		_	_	┸	_	•		_	┸	┸	_	_	ш			⊥	_	1	ш					L	L	L	↓		
	和風サラダ	L	L	L	•	L	L	L	L	L	•		L	L	L	L	L	L	Ш		⊥	L	L	L	Ш	Ш	Ш	L	•	L	T	┙		
	オレンジ	Г	Γ		Γ	Γ	Γ	Γ	Ι	Γ	Γ	Т	T	I	Ι	T	Г	П	╚┨		T	Ι	•						Γ	Γ	Ι		_1	
	すまし汁	Т	Т	Т	•		Т	Т	Т	Т	•		Т	Т	Т	Т	Т	П		T	T	Т	Ť	П					•		Ť	Ť	1	
(44)) ごはん	٠	٠	H	۴	┰	٠	+	٠	+	ť	4	+	+	+	+	٠	H	Н	+	+	+	۰	Н	Н	Н	Н	Н	ř	╁	+	+	-1	
(火)	日のいい だ	₽	٠	⊢	٠	٠	+	+	٠	+	╁	٠,	٠	╁	٠	+	٠	Н	Н	+	+	+	+	Н	Н	Н	Н	-	⊢	٠	+	+	-1	
	星のハンバーグ	┺	+		•		+	+	+	+			4	•		+	+	Н	Н	-	+	+	+	Н	Ш	Ш	Н	_	L	╀	+	+	4	
	野菜スパゲティー	┖		1	•		_	_	┸	_			_	•		_	_	ш			ᆚ	_	1	ш					L	L	L	↓		
	チキンナゲット		•	L	•	_	L	L	L	L	•		L		<u> </u>	L	L	Ll	Ш		╝	L	L	L	أللا	أللا	لـــا	L	L	L	Ţ	ال		
	オクラの和え物	Г			•		Т	Т	Т	Т	•		Т	Т	Т	Т	Г	П	П	Т	T	Т	Г	П	П	П	П		•		Т	T	٦	
	ミニゼリー	Т	Т	Т	Ť	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	П		T	T	Т	•	П					Ĺ	Т	Ť	Ť	1	
	/	t	t	T	H	t	t	t	t	t	t	+	+	t	t	+	۰	H	H	+	+	t	۳	H	Н	Н	Н		Н	t	۲	+	٦	
(-1/-)	1.55 = 11	┢	-	٠	٠	٠	+	╁	٠	╁	╁	٠	+	+	+	+	٠	Н	H	+	+	+	۰	Н	Н	Н	Н	-	۰	٠	+	+	-1	
(JK)	バターロール	10	•	4	•		+	+	۰	+			+	+	+	+	۰	Н	Н	-	+	+	+	Н	Н	Н	Н		⊢	+	+	+	4	
	鶏肉の竜田揚げ	┺	┺	1	•		┺	┺	┺	┺	•		┸	•	<u> </u>	┸	1	Ш	Ш	_	4	4	1	Ш	Ш	Ш	Ш		Ļ	L	1	4	_	
	人参シリシリ	L	L	L	•		L	L	L	L	•		L	L	L	L	L	L	Ш		⊥	L	L	L	Ш	Ш	Ш	L	•	1	T	┙		
	ひじき煮	Г	Γ		•	1	Γ	Γ	Ι	Γ	•		T	I	Ι	T	Г	П	╚┨		T	Ι	Γ						•	1	Ι	T	_	
	かぼちゃサラダ				Γ	Т	Т	Т	Т	Т			Т	Т	Т	Т	Г	П	П	Т	T	Т	Г	П	П	П	П		Ė	Т	Т	T	٦	
	バナナ	Ť	T	T	T	T	T	t	T	t	1	1	T	т	т	T	t	П	H	7	\top	T	T	П	П	П	•		Г	t	Ť	+	7	
	野菜スープ	۰	۰	H	۲	٠	+	٠	٠	٠	•		+	•		+	٠	Н	Н	+	+	+	۰	Н	Н	Н	-		H	۰	٠	+	-1	
,		₽	┿	۰	₽	+	+	+	٠	+	۲	4	+	19	4	+	٠	Н	Н	+	+	+	۰	Н	Н	Н	Н	-	H	٠	+	+	4	
(木)	ごはん	┺	+	1	Ļ	╀	+	1	┺	Ļ	1	┸	+	+	╀	+	4	Н	Ш	4	4	+	1	ш	ш	ш	ш	-	Ļ	╀	+	4	_	
	さわらの胡麻味噌焼き	┺	┺	4	•	4_	4	1	1		•		4	4	+	4	1	ш	ш	_	4	4	4	ш	ш	ш	ш		•	4_	1	4	_	
	野菜入りスクランブル	•	Ш	L	L	L	L	L	L	L	•		L	•	L	L	L	\sqcup	Ш		Ш	L	L	Ш	Ш	Ш	Ш	L	L	L	L	⅃		
	小松菜と油揚げ煮	L	L	L		1	ľ	1	1	1			1	1	┰	1	L	LΠ	LŢ	_T	_୮	1	┖	LĪ	LĪ	LĪ	LĪ	L	•	1	ſ	_[_1	
	胡瓜の中華和え	Г			•		Т	Т	Т	•			Т	Т	Т	Т	Г	П	П	Т	T	Т	Г	П	П	П	П		Г	Т	Т	T	٦	
	グレープフルーツ	T	T	T	Ť	T	T	t	T	T	T	1	1	T	Т	1	T	П	T	7	十	T	T	П	П	П	П		Г	Т	T	+	7	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	۲	٠	H	۲	٠	t	٠	٠	٠	+	+	+	╁	+	+	+	Н	H	\dashv	+	+	t	Н	Н	Н	H	-	H	t	+	+	-1	
	1 +0 m = 1 + 1	╀	+	┿	۲	+	+	+	+	+	٠	+	+	+	+	+	┿	Н	Н	+	+	+	۰	Н	Н	Н	Н	-	H	٠	+	+	4	
」(金)	胡麻ごはん	┺	+	1	L	╀	+	1	┺		1		+	+	+	+	4	Н	Ш	4	4	+	1	ш	ш	ш	ш	-	⊢	╀	+	4	_	
	チンジャオロース	1	_	1	•		┸	1	┸					•		1	1	Ш			ᆚ	1	1	Ш					L	L	L	┙		
	焼売	L	L	┖			L	L	L					•	L	L	L	\sqcup	Ш		Ш	L	上	Ш	[لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	[لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ		تــــا	L	L	L	╝		
	ほうれん草おかか和え	L	L	L		1	ľ	1	1	1	•		1	1	ፗ	1	L	LΠ	LŢ	_T	_୮	1	┖	LĪ	LĪ	LĪ	LĪ	L	•	1	ſ	_[_1	
	金平ごぼう	T	Т	Т			Т	Т	Т	Т	•		Т	Т	Т	Т	T	П		T	T	Т	T						ě		T	T	7	
	パイン	t	t	t	۲	+	+	+	۰	+	+*	+	+	+	+	+	۰	H	\vdash	+	+	+	t	Н	Н	Н	Н		ľ	۰	۰	+	-1	
	1111	╁	┿	┢	Ͱ	╀	+	╁	٠	╁	+	┿	┿	╁	+	┿	┿	Н	Н	+	+	+	۰	Н	Н	Н	Н	\vdash	H	٠	+	+	-1	
	1	╄	╄	+	۰	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Н	щ	+	+	+	+	Н	ш	ш	ш	-	⊢	+	+	+	4	
3 (月)	ごはん	┺	┺	4	L	┺	4	1	1	1	1	4	_	4	+	4	1	ш	ш	_	4	4	4	ш	ш	ш	ш		L	┺	1	4	_	
	夏野菜カレー	L	_	1	•		┸	1	┸	1				•	1	1	1	Ш			ᆚ	1	1	Ш					L	L	L	┙		
	エビフライ	L	L	L		L	•	L	L	L	1		L	L	l.	L	L	Ll	Ш		╝	L	L	L	أللا	أللا	لـــا	L	L	L	Ţ	ال		
	ゆでとうもろこし	Г		Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Т	Т	T	Т	Т	T		П	П	Т	Т	Т	Г	П	П	П	П		Г	Γ	Τ	Т	٦	
	フレンチサラダ	T	T	T	Т	T	T	t	T	t	•		1	T	Т	1	T	П	T	7	十	T	T	П	П	П	П		Г	Т	T	+	7	
	杏仁豆腐とみかん	t	•	1	t	۲	t	٠	t	٠	ì		+	۲	T	+	۰	Н	Н	+	+	t	t	Н	Н	Н	Н	Н	H	t	t	+	-1	
	ロー立機とかかん	╁	۳	╁	۰	+	+	+	٠	+	۲	4	+	+	+	+	٠	H	Н	+	+	+	۰	Н	Н	Н	Н	Н	H	٠	+	+	-1	
		╀	+	┿	۲	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	┿	H	Н	+	+	+	٠	Н	Н	Н	Н	-	Н	٠	+	+	4	
‡ (火)	ごはん	┺	1	1	L	1	╀	+	┺	+	+	_	+	+	+	+	1	Н	Ш	_	4	+	1	ш	ш	ш	Ш		Ļ	+	4	4	_	
	白身魚の天ぷら	L	_	1	•		┸	1	┸	1	•		1	1	┸	1	1	Ш			ᆚ	1	1	Ш					•		L	┙		
		1	L	L		1	ľ	1	1	1			1			1	L	LΠ	LŢ	_T		1	┖	LĪ	LĪ	LĪ	LĪ	L	•	1	ſ	_[_1	
	キャベツとささみの和え物	1		_			Т	Т	Т	Т	•		Т	Т	Т	Т	Г	П	П	Т	T	Т	Г	П	П	П	П		•		т	т	1	
		t	П						-	т	Ì		1	T	Т	1	T	П	T	7	十	T	T	П	П	П	П		ě					
	五目ひじき煮	F	-				Т									+	٠	Н	Н	+			1		-	Н	H	_)	t	+		
	五目ひじき煮 人参さつま	ŀ			•	<u> </u>	Ļ	╁	╀	+	ť	+	1	1															•	1	ļ	‡	4	
	五目ひじき煮	L						L	t	F	ľ	1	L	Ļ	+	+	+	\vdash	+	+	+	L	-	Н		Н	-		_	-	ŧ	1		
	五目ひじき煮 人参さつま グレープフルーツ	L			•				t	l					t	t	L			1											ļ			
5 (水)	五目ひじき煮 人参さつま グレープフルーツ	•	•		•	•			ŧ	F						ļ	F	H		\exists														
5 (水)	五目ひじき煮 人参さつま グレープフルーツ	•	•		•	•		ļ	ļ	F				ļ		ļ	Ė				 	L									<u> </u>			
5 (水)	五目ひじき煮 人参さつま グレープフルーツ) パターロール コーンコロッケ				•				ŧ					•	•			H			+		F								<u> </u>	1		
5 (水)	五目ひじき煮 人参さつま グレープフルーツ) バターロール コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め		•		•				 				•	•	•	<u> </u>					+	-	F								† †			
5 (水)	五目ひじき煮 人参さつま グレーブフルーツ) パターロール コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め カリフラワーサラダ		•		•								•	•	•	<u> </u>																		
5 (水)	五目ひじき煮 人参さつま グレープフルーツ パターロール コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め カリフラワーサラダ チーズ				•								•	•	•																			
5 (水)	正日ひじき煮 人参さつま グレープフルーツ パターロール コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め カリフラワーサラダ チーズ オレンジ		•		•								•										•											
	五旦ひじき煮 人参さつま グレープフルーツ バターロール コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め カリフラワーサラダ チーズ オレンジ 野菜スープ		•		•								•										•											
	五旦ひじき煮 人参さつま グレープフルーツ バターロール コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め カリフラワーサラダ チーズ オレンジ 野菜スープ		•		•																		•											
	五日ひじき煮 人参さつま グレープフルーツ ハケーロール コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め カリフラワーサラダ チーズ オレンジ 野菜スープ こばん	•	•											•	-								•											
	五旦DUき者 人参さつま グレープフルーツ)パターロール コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め カリフラワーサラダ チーズ オレンジ 野菜スープ 世球の炒め 駅よへした野菜の炒め	•	•												-								•											
	五日ひじき煮 人参をつま グレープフルーツ バターロール コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め カリフラワーサラダ チーズ オレンジ 野菜スープ) ごはん 卵と小ムと野菜の炒め 豚肉と大根煮	•	•											•	-								•											
	五目ひじき煮 人参さつま グレープフルーツ パターロール コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め カリフラワーサラダ チーズ オレンジ 野菜スープ こではん 駅といると野菜の炒め 豚肉と大根煮 満げとかざ芋	•	•											•	-								•											
	五旦しじき煮 人参さつま グレープフルーツ) パターロール コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め カリフラワーサラダ チーズ オレンジ 野菜スープ ごはん 豚肉と大根煮 揚げとが芋 マカロニサラダ	•	•											•	-								•											
	五目ひじき煮 人参さつま グレープフルーツ パターロール コーンコロッケ ベーコンと野菜の洋風炒め カリフラワーサラダ チーズ オレンジ 野菜スープ こではん 駅といると野菜の炒め 豚肉と大根煮 満げとかざ芋	•	•											•	-								•											

		_		持定					_					-		特	定	豆材	料	こ準	ずる	ŧσ), -	ξの	他			_		Lea	L na	_	
日付	メニュー	卵	乳	落	小	そ	エ	カ	た	ī	大	豚	ゼ	鶏	牛肉	1	ホ	鮭	鯖 I	Щ.	(松	紅鮑いく	1	+	桃	9	ΛĬ	チ	他	他	他ナ		備考
ניו ם	>_1_		製	在	麦	は	Ľ	H	6	マ	묘	肉	フチ	肉	肉	カ	タ		1	子	6 I	El.	レン	כי		<i>ا</i> م	ナ	3	魚	貝	ナッ		1佣-专
			品	生					Ξ				Ξ,				テ			ō	4	1 2	15	1		ご	ナ	⊐	類	類	ッ		
17 (全)	胡麻ごはん	H	т	т		Н		Н	H	•	Н	H	_	т	т	т	Н	╅	╅	十	十	13	۲	H	т					Н	26	۳	
17 (31/	麻婆豆腐	H	Н		•	Н		Н		•	•	•		•	Н		H	7	+	+	+	╁	t		H					Н	t	t	1
	焼きそば	П	Г		•					Ť	•			Ť			П	T	T	T	T	Т	Т		Г						T	T	1
	南瓜煮				•						•						П	T	7	T	T	T	П								T	T	1
	胡瓜とささみのポン酢和え				•						•			•			П	T	7	T	T	T	П								T	T	1
	みかん																	T	T		T	T									Г	T	1
																		T	T		T	T									Г	T	1
20 (月)	ごはん																															T	
	なすとひき肉の炒め				•							•		•																			
	焼売				•					•		•		•																			
	厚揚げ煮				•			Ш			•						Ш				\perp								•		L	┸	
	ツナと野菜の和え物				•			Ш			•						Ш				\perp								•		L	┸	
	オレンジ	ш	L			Ш		Ш	<u> </u>	Ļ	L	1	<u> </u>	L			Ш	4	4	4	4	4	•	<u> </u>	L		_				L	4	
	中華風スープ	L	L	Ш	•	Ш		Ш	L	•	•	L	Ļ	•	Ш	Щ	Ш	_	4	4	4	4	4	<u> </u>	L	Ш	_			L	L	4	
21 (火)		Н	L	Щ	Ļ	Ш		ш	L	\vdash	Ļ	Ļ	┡	Ļ	Щ	Щ	Ш	4	4	4	+	4	L	┞	L	Щ				L	╀	+	4
l	肉野菜炒め	Н	⊢	Н	•	Н		Н	\vdash	H		•	⊢	•	Н	Н	Н	+	+	+	+	+	⊢	⊢	⊢	Н	_		_	⊢	╀	+	-1
l	高野豆腐煮	Н	L	Н	•	Н		Н	H	H	•		┢	L	Н	Н	Н	+	+	+	+	+	┡	┢	L	Н	4	_	•	H	╀	╀	-
l	蓮根カレー風味揚げ	Н	H	Н	•	Н		Н	\vdash	Н	•		┢	H	Н	Н	Н	+	+	+	+	+	┡	+	H	Н	4	_	•	⊢	۰	╀	-
l	ほうれん草のおかか和え	Н	H	Н	•	Н	_	Н	H	H	_	⊢	┢	H	Н	Н	Н	+	+	+	+	+	۰	┢	H	Н	•	-	•	H	۲	╁	-1
l	バナナ	Н	Н	Н		Н		Н	Н	Н	⊢	H	H	Н	Н	Н	Н	+	+	+	+	+	۲	H	Н	Н	•			⊢	۰	+	1
22 (7k)	-°1+ ∠ .	H	۰	Н	Н	Н	Н	Н	Н	H	H	H	H	۰	Н	Н	Н	+	+	+	+	+	۲	H	۰	H	-	=		H	۰	+	t
22 (八)	赤魚塩焼き	Н	H	H		Н		Н	H	H	Н	H	H	H	H	Н	H	+	+	+	+	╁	H	H	H	\vdash	\dashv		•	H	t	t	1
l	が思塩焼さ ビーフン炒め	Н	H	H	•	Н		Н	H	•	•	H	H	•	H	Н	H	+	+	+	+	╁	H	H	H	\vdash	\dashv		_	H	t	t	1
l	ウインナーケチャップ	П	Г	H	_	Н		Н	Г	Ť		•	T	ľ	H	Н	Н	\dashv	+	+	\top	+	t	T	Г	Н				Н	t	t	1
l	青菜とえのきのおひたし	П	Г	H	•	Н		Н	Г	H	•		Ħ	Г	H	Н	Н	\dashv	+	+	\top	+	t	T	Г	Н			•	Н	t	t	1
l	グレープフルーツ	П	Г	H	_	Н		Н	Г	H	_	T	Ħ	Г	H	Н	Н	\dashv	+	+	\top	+	t	T	Г	Н			_	Н	t	t	1
l	わかめの味噌汁	П	Г	П	Т	П		П	Т	П	•	Г	T	Г	П	П	П	\dashv	T	T	\top	T	t	T	Г	Н	\neg	_	•	Г	T	T	1
27 (月)		П	Т	П		П		П	Т	П	Ť	T	T	Т	П	П	H	T	7	T	十	T	T	T	Т				_	П	T	T	İ
(/1/	ハンバーグ	П	Г			П		П		П	•	•	T	•		П	П	T	T	T	T	T	T	Г	Г						T	T	1
l	揚げじゃが芋	П						П		П	•			Ĺ			П	T	T	T	T	T	Г								Т	Т	1
l	大根とツナ和え		L		•				L		•		L	L									L	L	L				•		Γ	Ι	
l	ビーンズ煮		L						L		•	L		•					┚	┚	┸	I	L	L	L						Γ	Ι]
l	オレンジ																		Ι	Ι	Ι		•										
	ほうれん草と油揚げの味噌汁										•							┚	I	1	Т								•		Г	Ι	
28 (火)																	Ш	I	I	1	T		Г								Г	Γ	
l	豚肉の生姜焼き	ш		Ш	•	Ш		Ш	L	Ш	•		L		Ш	L	Ш	_[Щ		L	L	L		Ш				L	L	L	1
l	ひじき煮	ш			•	Ш			_	Ш	•		_			Ш	Ш		_	4	_	1	L						•	Ш	L	L	1
l	ほうれん草胡麻和え	Н	L	Ш	•	Ш		Ш	L	•	•		L	Ļ	Ш	Ш	Ш	_	4	4	_	4	L	┞-	L	Ш	_			L	L	1	4
l	コーンソテー	Н	L	Ш		Ш		Ш	L	Н	•	1	1	•	Ш	Ш	Ш	_	_	4	+	1	1	┞-	L		_	_		L	L	4	4
l	バナナ	Н	L	Ш		Ш		Ш	L	Н	L	L	1	L	Ш	Ш	Ш	_	_	4	+	1	1	┞-	L		•	_		L	L	4	4
	+n-t	H	L	ш		Ш		Н	H	닏	L	┡	⊨	L	ш	Н	Н	4	+	+	+	4	Ł	├	L	Щ	_	_		L	╄	╀	.
29 (水)	胡麻ごはん	Н	L	Н	_	Н		Н	H	•	Ļ	۱	⊬	L	Н	Н	Н	-+	+	+	+	+	╄	├-	L	Н	_	_	_	⊢	╀	+	-1
l	肉じゃが	Н	H	Н	•	Н		Н	-	L		•	⊢	H	Н	Н	Н	+	+	+	+	╁	+	⊢	H	Н	-	-	•	⊢	╄	+	-
l	キャベツと竹輪の中華和え	Н	H	Н	•	Н		Н	-	•	•		⊢	H	Н	Н	Н	+	+	+	+	╁	+	⊢	H	Н	-	-	:	⊢	╄	+	-
l	厚揚げと竹の子煮	Н	H	Н	•	Н		Н	H	Н	=		⊢	H	Н	Н	Н	+	+	+	+	+	۰	\vdash	H	Н	-		=	\vdash	۰	+	1
l	人参さつま	Н	H	Н	_	Н	-	Н	Н	Н	•	H	H	H	Н	Н	Н	+	+	+	+	+	•	┢	H	Н	-		_	⊢	۰	+	1
l	オレンジ えのきとわかめの味噌汁	Н	Н	Н		Н		Н	Н	H	•	H	H	Н	Н	Н	Н	+	+	+	+	+	•	⊢	Н	Н			•	⊢	۰	+	1
30 (木)		H	۰	Н	Н	Н	Н	Н	Н	H	~	H	H	۰	Н	Н	Н	+	+	+	+	+	۲	H	۰	H	-	=	_	H	۰	+	t
30 (A)	さばの塩焼き	Н	Н	H		Н		Н	Н	H	Н	H	H	Н	H	H	H	+	•	+	+	+	H	H	Н	Н	-			Н	t	$^{+}$	1
	マカロニソテー	Н	Н	H	•	Н		Н	Н	H	•	1	H	•	H	H	H	+	4	+	+	+	H	H	Н	Н	-			Н	t	$^{+}$	1
	マカローファー ブロッコリーとじゃこ和え	Н	H	H	•	Н		Н	Н	H	•	H	H	_	H	Н	H	十	\dashv	\dashv	+	╁	t	H	H	\vdash	-	-	•	H	t	t	1
	高野豆腐煮	Н	H	H	•	Н		Н	Н	H	•		H	H	H	Н	H	十	\dashv	\dashv	+	╁	t	H	H	\vdash	-	-	÷	H	t	t	1
	同野豆腐児 グレープフルーツ	Н	H	H	_	Н		Н	Н	H	~	H	H	H	H	Н	H	十	\dashv	\dashv	+	╁	t	H	H	\vdash	-	-	_	H	t	t	1
l		П	Г	П	Т	П		П	Т	П	Т	T	T	Г	П	П	П	寸	T	T	\top	T	t	T	Г	Н	\neg	_		Г	T	T	1
31 (金)	ごはん	П	Т	П		П		П	Т	П	Т	T	T	Т	П	П	П	寸	T	T	T	T	T	T	Т					Т	T	Ť	İ
(11/	バジルチキンステーキ	П	Г	П		П		П	П	П	•	Г	П	•	П	П	П	7	1	1	T	T	T	Г	Г	П				П	T	T	1
l	野菜とツナのうま煮	П			•			П		П	•			Ĺ			П	T	T	T	T	T	Г						•		Т	Т	1
l	さつま芋レモン煮	П			Ī			П		П	Ĺ	Π					П	T	T	T	T	T	Г								Т	Т	1
l	ミニトマト	L										L	L					J		I	I	I	L	L							I	Ι	
l	バナナ											L						ⅎ	I	I	Ι		Γ				•				Γ	Ι	
																	П	$oldsymbol{\Box}$	Ι	Ι	Ι											Ι	
	_				_		_		_		_	_	_	_	_	_	_	_	_	_			_		_			_	_	_	_	_	

きゅうしょくだより



2020年7月

段々と気温が高くなって、暑い日が続いています。蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し食欲 も衰えがちになります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です。夜更かしをせ ずによく寝てしっかり1日の疲れをとって暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏を元気に過ごすポイント 🌞



1. 夏野菜で夏を元気に乗り切ろう!

夏野菜にはビタミン、ミネラルが多く含まれて、夏バテ予防に効果的です。また、水分も多く 含まれていることから、体温を下げ、体の中から冷やしてくれる作用が あります。夏野菜は生のままで食べたり茹でたりするだけで簡単に美味 しく食べることができます。たくさん食べて夏を元気に過ごしましょう。

2. 水分補給を十分に!

暑い夏がやってきます。汗をかくこの時期は、こまめな水分補給が大切です。水分不足を予防 するための日ごろの水分補給は、麦茶や水など甘くないもので。

周りの大人が意識して・・・

子どもは、体内の水分量を体重1kgあたりで比較すると大人よりも多いため、水分をたくさん 必要とします。小さい子どもほど、自分でのどの渇きに気づかないことなど があります。周りの大人が注意を払い、水分補給を促すことが大切です。

3. 糖分の多い飲み物に注意!

ジュース類には糖分がとても多く含まれています。とり過ぎると食事がしっかりとれなくな り、夏バテの原因に。また、スポーツドリンクには多くの糖分と塩分が含まれて います。水分不足の予防として、日常的に飲むことには適していません。 ジュース類を飲む時は、時間を決めるなどして飲み過ぎないようにしましょう。

4. 食事はバランスを整えて!

夏バテを予防するために、毎食たんぱく質、ビタミン B1 を豊富に含む主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)を1品とりましょう。もちろん副菜(野菜)も忘れずに

「七夕」 たなばたは、季節の変わりめに、無病息災・豊作・子孫繁栄などを願う行事で、節句のひとつになっています。 ★笹竹★

七夕の日には、神様を迎え入れるという神聖な意味がありました。竹は成長が早く殺菌力も あり、神のよりしろとして神聖視されていました。短冊は赤青黄白黒の5色に学問や書道の 上達を願って書くものでした。短冊と一緒につるす飾りにも、さまざまな意味があります。

☆吹き流し…織姫の織り糸を象徴するもので、織機や習い事などの上達を願う

☆屑籠(くずかご)…整理整頓、物を粗末にしないように

☆投網(とあみ)…豊漁祈願、幸運を手繰り寄せる

☆紙衣(かみごろも)…裁縫の上達を願う、自分の身代わりとして厄災よけに



角砂糖は、1個 3g です