

月	火	水	木	金																														
うん　　どう　　かい もうすぐ運動会 しっかり栄養と休養をとりましょう。 はや　　ね 早寝 はや　　お 早起き あさ 朝ごはん 夏のつかれがでる頃です。元気に運動会の練習ができるように、早寝、早起き、朝ごはんをしっかりと食べよう！			2 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>709 kcal</td><td>36.1 g</td><td>18.6 g</td></tr></table> まめめごはん　れいとうみかん さけのごまみそやき ほうれんそうとえのきのあえもの ゆばのすましじる　ぎゅうにゅう	エネルギー	たんぱく質	しつ	709 kcal	36.1 g	18.6 g	3 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>682 kcal</td><td>30.1 g</td><td>24.3 g</td></tr></table> コッペパン　ぎゅうにゅう とうふいりオムレツ いんげんソテー　ぶどうゼリー ジュリエンスープ	エネルギー	たんぱく質	しつ	682 kcal	30.1 g	24.3 g																		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
709 kcal	36.1 g	18.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
682 kcal	30.1 g	24.3 g																																
6 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>642 kcal</td><td>21.4 g</td><td>16.9 g</td></tr></table> ごはん　ぎゅうにゅう とりくのかシューナッツいため パンサンスー　ほしプルーン チンゲンサイのスープ	エネルギー	たんぱく質	しつ	642 kcal	21.4 g	16.9 g	7 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>770 kcal</td><td>26.6 g</td><td>34.7 g</td></tr></table> コッペパン　ぎゅうにゅう チリコンカーン　あげじゃが ごぼうのごまマヨあえ マーシャルピーンズ　リンゴミニゼリー (小学校の汁)	エネルギー	たんぱく質	しつ	770 kcal	26.6 g	34.7 g	8 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>648 kcal</td><td>28.8 g</td><td>14.9 g</td></tr></table> ひやしうどん　ぎゅうにゅう おにぎり こえびのいそべあげ ブロッコリーのごまあえ	エネルギー	たんぱく質	しつ	648 kcal	28.8 g	14.9 g	9 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>626 kcal</td><td>24.0 g</td><td>19.6 g</td></tr></table> ごはん　ぎゅうにゅう マーボーなす もやしのナムル しおゆでえだまめ　なし	エネルギー	たんぱく質	しつ	626 kcal	24.0 g	19.6 g	10 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>728 kcal</td><td>22.3 g</td><td>27.9 g</td></tr></table> アップルパン　はっこうにゅう じゃがいものマヨネーズやき ほうれんそうとハムのソテー ミネストラスープ	エネルギー	たんぱく質	しつ	728 kcal	22.3 g	27.9 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
642 kcal	21.4 g	16.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
770 kcal	26.6 g	34.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
648 kcal	28.8 g	14.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
626 kcal	24.0 g	19.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
728 kcal	22.3 g	27.9 g																																
13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>644 kcal</td><td>24.5 g</td><td>18.1 g</td></tr></table> ごはん　ぎゅうにゅう さつまあげ　じゃこピーマン さといもとえのきのおつゆ おつきみデザート	エネルギー	たんぱく質	しつ	644 kcal	24.5 g	18.1 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>678 kcal</td><td>34.0 g</td><td>21.2 g</td></tr></table> こくとうパン　ぎゅうにゅう とりささみのピザやき ごぼうのカレーいため まめとやさいのスープ　ヨーグルト	エネルギー	たんぱく質	しつ	678 kcal	34.0 g	21.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>725 kcal</td><td>26.5 g</td><td>26.0 g</td></tr></table> てまぎずし　ぎゅうにゅう ひやしめん　おにぎり オレンジ オレイン マヨネーズ たまご	エネルギー	たんぱく質	しつ	725 kcal	26.5 g	26.0 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>684 kcal</td><td>18.2 g</td><td>19.4 g</td></tr></table> ごはん　ぎゅうにゅう なすのあげぎょうぎ ちんげんさいのかにあんかけ はるさめスープ　だいがくいも	エネルギー	たんぱく質	しつ	684 kcal	18.2 g	19.4 g	17 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>666 kcal</td><td>25.0 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> コッペパン　ぎゅうにゅう ひじきコロッケ　はくさいスープ こまつなとソーセージのソテー れいとうみかん	エネルギー	たんぱく質	しつ	666 kcal	25.0 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
644 kcal	24.5 g	18.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
678 kcal	34.0 g	21.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
725 kcal	26.5 g	26.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
684 kcal	18.2 g	19.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
666 kcal	25.0 g	23.2 g																																
20 けいろうのひ	21 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>659 kcal</td><td>23.6 g</td><td>26.9 g</td></tr></table> くろごまパン　れいとうマンゴー ミートボールのケチャップいため キャベツとコーンのソテー かぼちゃポタージュ　ぎゅうにゅう	エネルギー	たんぱく質	しつ	659 kcal	23.6 g	26.9 g	22 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>629 kcal</td><td>24.6 g</td><td>16.1 g</td></tr></table> わかめごはん　オレンジミニゼリー はんぺんのこがねやき きりぼしだいこんのもの きのこのみそしる　ぎゅうにゅう	エネルギー	たんぱく質	しつ	629 kcal	24.6 g	16.1 g	23 しゅうぶんのひ	24 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>21.0 g</td><td>20.1 g</td></tr></table> ぎゅうにくとまめもやしのごはん ぎゅうにゅう　ピリカラきゅうり レタスとたまごのスープ とうにゅうデザート	エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	21.0 g	20.1 g												
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
659 kcal	23.6 g	26.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
629 kcal	24.6 g	16.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
627 kcal	21.0 g	20.1 g																																
27 うんどうかい だいきゅう	28 うんどうかい よびび	29 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>540 kcal</td><td>20.6 g</td><td>12.5 g</td></tr></table> ツナすしごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる　なし	エネルギー	たんぱく質	しつ	540 kcal	20.6 g	12.5 g	30 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>685 kcal</td><td>23.4 g</td><td>17.1 g</td></tr></table> シーフードカレーライス ぎゅうにゅう　わかめサラダ キウイフルーツ	エネルギー	たんぱく質	しつ	685 kcal	23.4 g	17.1 g	今年度から、 米飯献立の 回数が増えました 月、水、木は米飯でしたが、 金曜日も月1回だけ米飯 献立を取り入れています。 米飯では油脂をとりすぎ ないメニューを多くできます。																		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
540 kcal	20.6 g	12.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
685 kcal	23.4 g	17.1 g																																

【栄養三色】 黄：ちからや然になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維)