

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	ドライカレー ハム入り野菜スープ バナナ	牛乳 かし	米、小麦粉、バター	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、パナナ、にんじん、キャベツ、ピーマン、セロリ、にんにく	牛乳
3 月	ごはん いり鶏 小松菜サラダ みそ汁 焼き鮫と葱	牛乳 じゃがもち	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、みそ、油揚げ、ベーコン	こまつな、板こんにゃく、もやし、にんじん、たけのこ、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、ごま、焼きのり、だいこん	牛乳
4 火	ごはん 豆腐とツナのソース焼き 付け合わせ トマト	牛乳 カナッペ	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、挽きわり納豆、生クリーム、みそ、卵、チーズ	たまねぎ、きゅうり、トマト、もも缶(白桃)、みかん缶、キウイフルーツ、野菜ジュース	野菜ジュース
5 水	ごはん 白身魚の人参マヨ焼き 付け合わせ 小松菜ソテー 切干大根の煮物	牛乳 マドレーヌ	米、砂糖、小麦粉、無塩バター、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、かれい、卵、鶏もも肉、油揚げ	こまつな、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、コーン缶、生わかめ、しいたけ、パセリ	牛乳
6 木	ごはん 生揚げのカレーそばろ煮 トマトサラダ みそ汁 小松菜となめこ	牛乳 焼きうどん	ゆでうどん、米、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚肉(もも)、みそ、かつお節	たまねぎ、トマト、こまつな、キャベツ、にんじん、なめこ、コーン缶、あおのり	牛乳
7 金	☆七夕献立☆ 星空そうめん 鶏のさっぱり煮 チーズ	緑茶 セタデザート	干しそうめん、砂糖	鶏もも肉、チーズ、カルピス	みかん缶、バナナ、にんじん、だいこん、パン缶、コーン(冷凍)、きゅうり、オクラ、にんにく、しょうが、粉かんでん	牛乳
8 土	コーンクリームスバゲティ キャベツとツナの甘酢和え バナナ	牛乳 かし	スバゲティ、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	牛乳
10 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 付け合わせ 茹でキャベツ メキシカンサラダ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、しょうが	牛乳
11 火	ごはん さばの塩焼き 夏野菜のひき肉あんかけ みそ汁 キャベツとわかめ	麦茶 すいか たまごせんべい	米、油、砂糖、片栗粉	さば、鶏ひき肉、みそ	すいか、かぼちゃ、だいこん、キャベツ、なす、生わかめ、オクラ、しょうが	牛乳
12 水	焼きそば 夏野菜の豚汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	焼きそばめん、食パン、油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ウインナーソーセージ、いか、みそ	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、ごぼう、オクラ、コーン缶、いちごジャム、ピーマン	牛乳
13 木	☆お楽しみ給食 ひつじ組希望献立の日☆ ふりかけご飯 鶏肉のコーンフック焼き 付け合わせ トマト	牛乳 麺ラスク	米、コーンフレーク、無塩バター、マヨネーズ、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、いかくん	きゅうり、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、セロリ、にんじん、レモン、にんにく	鉄分入りジュース
14 金	ロールパン ハンバーグ 付け合わせ 茹でキャベツ スティックサラダ	チーズおかかおむすび 牛乳	コッパパン、米、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、チーズ、かつお節	クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、パセリ	牛乳
15 土	チキンカレー 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、にんにく	牛乳
17 月	海の日					
18 火	冷やし中華 ひじきの煮物 すいか	牛乳 きな粉トースト	ゆで中華めん、食パン、砂糖、無塩バター、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、ゆで大豆、豚肉(もも)、ハム、きな粉、油揚げ	すいか、トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、しいたけ、ひじき、ごま	野菜ジュース
19 水	ごはん あじの酢漬け きんぴらごぼう みそ汁 かぼちゃ	牛乳 バナナ かし	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、あじ、みそ、油揚げ	バナナ、ごぼう、かぼちゃ、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごま、だいこん	牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 木	ごはん ポークチャップ シーチキンきゅうり みそ汁 大根と油揚げ	鉄分入りジュース クラッカー	米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、だいこん、生わかめ、りんご	牛乳
21 金	わかめご飯 焼きたけの甘だれ 付け合わせ トマト 小松菜のじゃこ和え	牛乳 みかん入りゼリー	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、鶏むね肉、木綿豆腐、しらす干し	こまつな、トマト、みかん缶、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳
22 土	親子丼 みそ汁 小松菜と油揚げとじゃがいも バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、油揚げ、みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、にんじん	牛乳
24 月	ごはん 千草焼き 付け合わせ モロヘイヤの和えもの もやしのサラダ	牛乳 丸ぼうろ おしゃぶりこんぶ	米、干しそうめん、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、油揚げ	もやし、にんじん、モロヘイヤ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、オクラ、ごま	りんごジュース
25 火	なすのミートソース ベーコンサラダ コンソメスープ フルーチェ	ほうじ茶 夕焼けおむすび	米、スバゲティ、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、なす、きゅうり、キャベツ、りんご、にんにく	牛乳
26 水	夏野菜カレー ごはん コールスローサラダ バナナ	麦茶 パナライスクリーム	米、油、砂糖	アイスクリーム、豚肉(もも)、ハム	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、キャベツ、なす、にんじん、コーン缶、きゅうり、りんご、にんにく	牛乳
27 木	ごはん ゆで豚の中華風 いんげんのサラダ かきたま汁	牛乳 幼児:加砂糖せんべい 乳児:やさせんべい	米、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、バター、片栗粉、ごま油、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ベーコン	どうもろこし、もやし、トマト、いんげん、きゅうり、クリームコーン缶、コーン缶、ねぎ、レモン果汁、しょうが	牛乳
28 金	☆土用うしの日献立☆ ごはん さかなの蒲焼き 付け合わせ 人参さんばら	牛乳 ゆでどうもろこし 乳児:ゆでじゃが	米、砂糖、油、片栗粉、じゃがいも	牛乳、たちうお、みそ、油揚げ、しらす干し	どうもろこし、きゅうり、にんじん、みかん缶、切り干しだいこん、生わかめ、しょうが	牛乳
29 土	肉みそうどん 野菜スープ バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、ベーコン、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、かたおえんどう、にんにく、しょうが	牛乳
31 月	麻婆丼 拌三条 わかめスープ	ほうじ茶 プリンアラモード	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、生クリーム、ハム、赤みそ	メロン(緑肉)、みかん缶、パン缶、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、生わかめ、葉ねぎ、干しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

旬の夏野菜を食べよう

夏の野菜は身体を冷やし、冬の野菜は身体を温めるなど季節に合わせて私たちの身体に働きかけてくれる食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらしてくれます。スーパーに行けば一年中いろいろな野菜がありますが、今が旬の夏野菜を食卓に♪ご家庭でも話題にして下さい。

- \* 7日 セタ献立
- \* 13日 お楽しみ給食の日 ひつじ組希望献立です
- \* 24日 土用丑の日 旬の太刀魚を使った蒲焼きを提供します

旬の食べ物

- ・あじ
- ・たちうお
- ・きゅうり
- ・ピーマン
- ・かぼちゃ
- ・すいか

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	592 kcal	たんぱく質 22.4 g	カルシウム 251 mg	ビタミンC 29 mg
	脂質 19.7 g	食物繊維 4.0 g		
	塩分 2.2 g	エネルギー 485 kcal	鉄 2.2 mg	
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	たんぱく質 18.3 g	カルシウム 238 mg	ビタミンC 24 mg	
	脂質 16.3 g	食物繊維 3.0 g		
	塩分 1.8 g			