

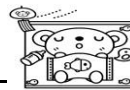
日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				調味料他	間食午前(乳児のみ)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの			間食午後(★手作りの)	
① (木)	ごはん なすのミートグラタン キャベツのサラダ	米、マカロニ、 パン粉、油、ご ま、砂糖、小麦 粉	豚ひき肉、ハ ム、チーズ、 塩昆布	キャベツ、なす、玉 ねぎ、ホールトマト 缶、人参、きゅう り、パセリ粉	ケチャップ、 中濃ソース、 しょうゆ、 酢、コンソメ		牛乳 ★おにぎり(昆布)	
② (金)	ごはん キャベツのメンチカツ ピーマン炒め フルーツ	パン粉、小 麦粉、油、 米	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき肉、 平天、脱脂粉乳	キャベツ、ミニト マト、オレンジ、 ピーマン、人参	しょうゆ、 みりん、食 塩、こしょ う		牛乳 牛乳 おかき	
③ (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳					
⑤ (月)	ごはん ハヤシライス きゅうりの酢の物	じゃがいも、 米粉、油、ご ま、砂糖、米	牛肉、ちりめ ん、わかめ	玉ねぎ、きゅうり、 人参、しめじ、コー ン缶、グリーンピース	ケチャップ、 酢、中濃ソー ス、しょう ゆ、コンソ メ、食塩		牛乳 クッキー	
⑥ (火)	ごはん 白身魚のレモン風味 かぼちゃの甘煮 フルーツ	ホットケーキ 粉、油、砂糖、 片栗粉、粉糖、 米	白身魚、豆乳、 ちくわ、かつお 節、豆腐、煮干 し	かぼちゃ、ミニトマ ト、バナナ、人参、 みかん缶、いんげ ん、レモン汁	しょうゆ		牛乳 ★カップケーキ	
⑦ (水)	七夕寿司 天の川汁 トマト フルーツ	そうめん、 砂糖、焼 い、米	かつお節、昆布、 乳飲料、ウイン ナー、さば缶、高 野豆腐、昆布	トマト、オレンジ、 人参、きゅうり、オ クラ、コーン缶、干 椎茸	酢、しょ うゆ、食 塩		牛乳 乳飲料 星型せんべい	
⑧ (木)	ごはん 鶏ささ身の甘酢あんかけ きゅうりの昆布和え フルーツ	片栗粉、油、小麦 粉、砂糖、グラ ニュー糖、ごま 油、米、パイ皮	牛乳、鶏ささ 身、塩昆布	きゅうり、バナ ナ、玉ねぎ、人 参、青梗菜	しょうゆ、 酢、中華だ し、食塩、 こしょう		牛乳 牛乳 ★パイ	
⑨ (金)	ごはん マーボーなす 三色和え	油、片栗 粉、砂糖、 ごま油、米	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき 肉、みそ	なす、キャベツ、玉 ねぎ、きゅうり、ね ぎ、ピーマン、人 参、生姜、にんにく	酢、しょ うゆ、み りん、食 塩		牛乳 牛乳 クラッカー	
10 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳					
⑫ (月)	ごはん コロケ 野菜サラダ ミニトマト	じゃがいも、ホッ トケーキ粉、油、 パン粉、小麦粉、 砂糖、グラニュー 糖、米	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき 肉、卵	ミニトマト、玉ね ぎ、キャベツ、 きゅうり、人参	ソース、 酢、食塩、 こしょう		牛乳 牛乳 ★メロンパン風クッキー	
⑬ (火)	ごはん さばのカレームニエル 五目ひじき煮 みそ汁	じゃがいも、 小麦粉、油、 砂糖、米	かつお節、さば、 大豆水煮、みそ、 煮干し、油揚げ、 ひじき	玉ねぎ、人参、 糸こんにゃく	しょうゆ、 酒、み りん、食 塩、カ レー粉		牛乳 ビスケット	
14 (水)	わかめ御飯 チキンカツ おかか和え 一口ゼリー	ゼリー、パン 粉、小麦粉、 油、春雨、砂 糖、米	牛乳、鶏もも 肉、かつお節	きゅうり、玉ね ぎ、ミニトマト、 人参、コーン缶	しょうゆ、 食塩、こ しょう		牛乳 牛乳 ケーキ	
⑮ (木)	ごはん 肉じゃが 梅サラダ	じゃがいも、 ホットケーキ 粉、油、粉糖、 砂糖、焼い、米	牛肉、かつおぶ し、昆布、かに かまぼこ、卵	キャベツ、玉ねぎ、人 参、糸こんにゃく、バナ ナ、オレンジジュース、 グリーンピース、梅干し	しょう ゆ、酢、 酒		牛乳 ★オレンジボール	
⑯ (金)	ごはん 酢豚 もやしと豆苗の和え物 トマト	じゃがいも、 油、片栗粉、砂 糖、ごま、米	豚肉、ハム	玉ねぎ、もやし、ミ ニトマト、人参、 ピーマン、豆苗、椎 茸、パイン缶、生姜	ケチャップ、 しょうゆ、 酒、酢、コン ソメ、食塩		牛乳 フロースヨーグルト	
17 (土)	ホットケーキ 牛乳	ホットケー キ粉、油、 バター	牛乳、卵	人参				

* 3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

* 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。





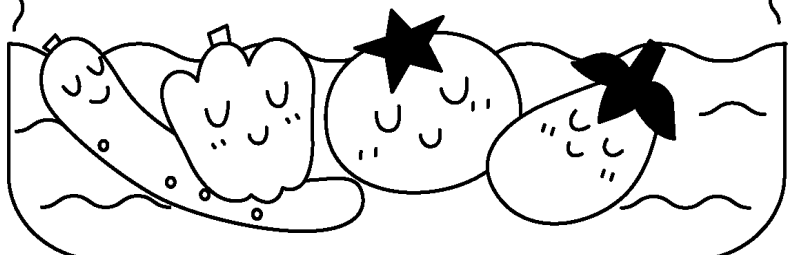
日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるのもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
19 (月)	ごはん 夏野菜カレー カリコリきゅうり ゆでとうもろこし	じゃがいも、米 粉、油、砂糖、 ごま油、米	牛肉	きゅうり、バナナ、人 参、玉ねぎ、かぼちゃ、 なす、トマト、とうもろ こし、ゴーヤ、オクラ	カレール ウ、しょう ゆ、酢、食 塩	牛乳 ★バナナケーキ	
20 (火)	ごはん 魚の煮付け 春雨の酢の物 フルーツ	春雨、砂 糖、ごま 油、米	牛乳、赤魚、 ハム	玉ねぎ、オレン ジ、きゅうり、も やし、人参、生姜	しょう ゆ、酢、 酒、食塩	牛乳 牛乳 ポップコーン	
21 (水)	ぎつねうどん フルーツ	ぎょうざの 皮、砂糖、 油、うどん	かつお節、昆布、 卵、油揚げ、かまぼ こ、ハム、とろける チーズ、わかめ	バナナ、人参、 ピーマン、ねぎ	しょうゆ、 ケチャッ プ、みり ん、食塩	牛乳 ★パリパリピザ	
24 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
26 (月)	ごはん キッズビビンバ 中華スープ フルーツ	砂糖、小麦粉、 油、ごま、ごま 油、米	豚ひき肉、鶏ひき 肉、高野豆腐、豆 乳、きな粉、わか め	オレンジ、人参、も やし、ほうれん草、 玉ねぎ、豆苗、ね ぎ、生姜、にんにく	しょうゆ、 酒、鶏がらだ し、中華だ し、食塩、こ しょう	牛乳 ★高野豆腐のコロコロ揚げ	
27 (火)	ごはん いわしのかばやき風 ひじきのサラダ トマト	片栗粉、 油、ごま、 砂糖、米	牛乳、いわ し、ちくわ、 ひじき	もやし、ミニト マト、きゅう り、人参、生姜	酒、みり ん、しょ うゆ、酢	牛乳 牛乳 ラスク	
28 (水)	冷めん フルーツ	ホットケーキ 粉、油、ごま、 砂糖、小麦粉、 中華めん	かつお節、昆布、 卵、ハム、ウイン ナー、かにかまぼ こ、煮干し、わかめ	すいか、きゅう り、もやし、人 参	しょう ゆ、酢	牛乳 ★ミニアメリカンドッグ	
29 (木)	ごはん 豚しゃぶの酢みそかけ カレーきんぴら フルーツ	じゃがい も、砂糖、 ごま油、米	豚肉、さつまあ げ、みそ、ちり めん、わかめ	バナナ、キャベツ、人 参、トマト、きゅう り、糸こんにゃく、ね ぎ、レモン汁、生姜	酢、しょう ゆ、酒、カ レー粉、食 塩	牛乳 サブシ	
30 (金)	ごはん 鶏のから揚げ ミニトマト 冬瓜の煮物	片栗粉、 油、砂糖、 米	牛乳、鶏もも 肉、かつお節、 昆布、平天	冬瓜、ミニトマト、 人参、いんげん、生 姜、にんにく	しょう ゆ、みり ん、酒	牛乳 牛乳 菓子	
31 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				

※ 園により献立が一部かわることがあります。

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう!

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オク
ラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏
野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



好評レシピのご紹介

いわしのかばやき風

<幼児1人分 材料>

- いわし・・・50g
- 生姜・・・3g
- 酒・・・2g
- 片栗粉・・・5g
- 油・・・2g
- 砂糖・・・1g
- しょうゆ・・・2g
- みりん・・・4g
- 酒・・・3g
- ごま・・・3g

<作り方>

- ①いわしは3枚卸にし、酒、生姜で下味をつける。
 - ②砂糖、しょうゆ、みりん、酒を合わせひと煮立ちさせ、たれを作る。
 - ③いわしに片栗粉をまぶし油で揚げ、②につける。
- ごまをちらして、出来上がり!

土用の丑の日といえぼうなぎですが、
青魚で蒲焼きを作ります♪
よく噛んで小骨も食べます!!



夏もしっかり早寝早起き朝ごはん。
熱中症に注意し元気に過ごしましょう!