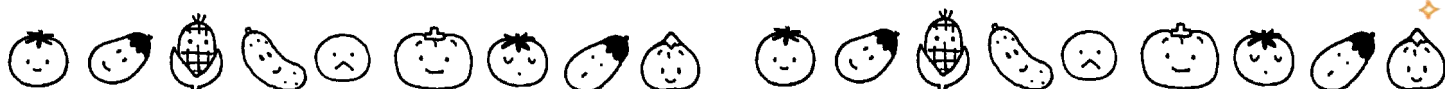


日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
① (金)	ごはん なすのミートグラタン キャベツのサラダ フルーツ	マカロニ、油、 パン粉、砂糖、 小麦粉、米	豚ひき肉、魚 肉ソーセー ジ、チーズ	キャベツ、オレン ジ、なす、玉ねぎ、 トマト缶、人参、 きゅうり、パセリ粉	ケチャップ、 ソース、酢、 しょうゆ、コ ンソメ	牛乳 ビスケット	
② (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
④ (月)	ごはん ハヤシライス ごまドレッシングサラダ フルーツ	じゃがいも、ホッ トケーキミック ス、油、ごま、砂 糖、グラニュー 糖、米	牛肉、ハム、 卵	玉ねぎ、バナナ、 キャベツ、人参、ト マト、きゅうり、し めじ、グリーンピース	ハヤシルウ、 酢、塩、こ しょう	牛乳 ★メロンパン風クッキー	
⑤ (火)	ごはん 魚の煮付け 春雨の酢の物 フルーツ	米、春雨、 砂糖、ごま 油	牛乳、赤魚、かつ お節、かにかまぼ こ、ちりめん	玉ねぎ、オレンジ、 きゅうり、人参、枝 豆、もやし、生姜	しょうゆ、 酒、酢、塩	牛乳 牛乳 ★枝豆しらすご飯	
⑥ (水)	七夕寿司 天の川汁 とうもろこし ミニゼリー	ミニゼリー、そ うめん、砂糖、 麩、米	かつお節、昆布、 乳飲料、ウイン ナー、鯖缶、高野 豆腐、昆布	とうもろこし、人 参、きゅうり、オク ラ、コーン、椎茸	酢、しょう ゆ、塩	牛乳 乳飲料 星型せんべい	
⑦ (木)	ごはん キャベツのメンチカツ ひじきのサラダ フルーツ	パン粉、小 麦粉、油、 砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、大豆、 脱脂粉乳、ひじき	キャベツ、ミニトマ ト、オレンジ、人 参、きゅうり	酢、しょう ゆ、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 ポップコーン	
⑧ (金)	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、ご ま油、米	牛乳、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 の素、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 サブレ	
⑨ (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑪ (月)	ごはん 酢豚 もやしの和え物 トマト	じゃがいも、 油、片栗粉、砂 糖、ごま、グラ ニュー糖、米	豚肉、ハム	玉ねぎ、もやし、ミニ トマト、人参、ピーマ ン、椎茸、きゅうり、 パイン缶、生姜	ケチャップ、 しょうゆ、 酒、酢、コン ソメ、塩、パ イ皮	牛乳 ★パイ	
⑫ (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、 ぎょうざの皮、 小麦粉、油、砂 糖、米	かつお節、昆布、鯖 ば、ウインナー、大 豆、みそ、チーズ、煮 干し、油揚げ、ひじき	玉ねぎ、人参、 こんにゃく、 ピーマン	ケチャップ、 酒、しょう ゆ、みりん、 カレー粉、塩	牛乳 ★パリパリピザ	
⑬ (水)	きつねうどん フルーツ	砂糖、うど ん	牛乳、かつお節、 昆布、油揚げ、 卵、かまぼこ、わ かめ	バナナ、人参、 ねぎ	しょう ゆ、みり ん、塩	牛乳 牛乳 クッキー	
⑭ (木)	ごはん 花しゅうまい ツナサラダ わかめスープ	ホットケーキ粉、 油、粉糖、しゅう まいの皮、砂糖、 片栗粉、ごま油、 米	豚ひき肉、鶏ひき 肉、ツナ缶、卵、 ベーコン、わかめ	もやし、玉ねぎ、キャベツ、 ブロッコリー、ミニトマト、 バナナ、オレンジジュース、 椎茸、グリーンピース、生姜	しょうゆ、 酒、酢、塩、 中華だしの 素、こしょう	牛乳 ★オレンジボール	
⑮ (金)	ごはん 肉じゃが はりはり漬け	じゃがいも、砂 糖、麩、油、ご ま、米	牛乳、牛肉、 かつお節、昆 布	玉ねぎ、人参、こん にゃく、小松菜、切 干大根、グリーンピー ス	しょう ゆ、酢、 酒	牛乳 牛乳 せんべい	
⑯ (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			
⑰ (火)	ごはん 白身魚のレモン風味 かぼちゃの甘煮 フルーツ	米、片栗 粉、油、砂 糖、ごま	白身魚、ちくわ、 かつお節、煮干 し、塩昆布	かぼちゃ、ミニト マト、バナナ、人 参、いんげん、レ モン	しょうゆ	牛乳 ★おにぎり(昆布)	

\* 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) 間食午後(★手作り)	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		
20 (水)	枝豆ごはん ミニゼリー ナポリタンバーグ あっさりピクルス わかめスープ	ミニゼリー、 油、片栗粉、砂 糖、米	牛乳、豚ひき 肉、ウイン ナー、高野豆 腐、わかめ	玉ねぎ、人参、きゅう り、キャベツ、コーン、 枝豆、ピーマン、ねぎ、 レモン、にんにく	酢、ケチャッ プ、ソース、コ ンソメ、中華だ しの素、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
21 (木)	ごはん 鶏のから揚げ キャベツの昆布サラダ 中華風スープ	食パン、いちご ジャム、片栗 粉、油、マーガ リン、米	牛乳、鶏肉、 チーズ、塩昆 布、わかめ	キャベツ、もやし、 きゅうり、人参、ね ぎ、コーン、生姜、 にんにく	しょうゆ、 酒、中華だ しの素、塩	牛乳 牛乳 ★ジャムトースト	
22 (金)	ごはん 八宝菜 きゅうりの酢の物 フルーツ	ごま油、片 栗粉、砂 糖、米	豚肉、うずら 卵、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、オレ ンジ、人参、きゅうり、 ピーマン、ねぎ、筍、椎 茸、生姜、にんにく	酢、しょう ゆ、中華だ しの素、塩、こ しょう	牛乳 ヨーグルト(フローズン)	
23 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
25 (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、とう もろこし、人参、玉ね ぎ、かぼちゃ、なす、ト マト、ゴーヤ、オクラ	カレール ウ、しょう ゆ、酢、塩	牛乳 ★バナナケーキ	
26 (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 クラッカー	
27 (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、ウインナー、ハ ム、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	
28 (木)	ごはん マーボーなす 三色和え	油、片栗粉、砂 糖、ごま、ごま 油、米	牛乳、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、塩	牛乳 牛乳 おかき	
29 (金)	ごはん 豚しゃぶの酢みそかけ きんぴら フルーツ	じゃがい も、砂糖、 ごま油、米	牛乳、豚肉、さ つま揚げ、み そ、ちりめん、 わかめ	バナナ、人参、キャ ベツ、トマト、きゅ うり、こんにゃく、 ねぎ、レモン、生姜	酢、しょ うゆ、 酒、塩	牛乳 牛乳 菓子	
30 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				

**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>      <作り方>

いわし・・・50g      ①いわしは3枚卸にし、酒、生姜で  
生姜・・・3g      下味をつける。  
酒・・・2g      ②砂糖、しょうゆ、みりん、酒を合  
片栗粉・・・5g      わせひと煮立ちさせ、たれを作る。  
油・・・2g      ③いわしに片栗粉をまぶし油で揚げ、  
砂糖・・・1g      ②につける。  
しょうゆ・・・2g      ごまをちらして、出来上がり!

みりん・・・4g  
酒・・・3g  
ごま・・・3g

**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!

