



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 (土)	おにぎり 牛乳 	米	牛乳				
3 (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、油、ごま、砂糖、米	牛肉、ハム	玉ねぎ、バナナ、キャベツ、人参、トマト、きゅうり、しめじ、コーン、グリーンピース	ハヤシルウ、酢、塩、こしょう	牛乳 クッキー	
4 (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	赤魚、かつお節、かにかまぼこ、ちりめん、塩昆布	玉ねぎ、オレンジ、きゅうり、人参、枝豆、もやし、ミニトマト、生姜	しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ★枝豆しらすご飯	
5 (水)	七夕寿司 天の川汁 とうもろこし ミニゼリー	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、ツナ缶、高野豆腐、昆布	とうもろこし、人参、きゅうり、ミニトマト、オクラ、椎茸	酢、しょうゆ、塩	牛乳 乳飲料 星型せんべい	
6 (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、粉糖、麩、バター、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、きゅうり、人参、レモン	酢、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★お麩のレモンラスク	
7 (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	
8 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				
10 (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、ごま、砂糖、グラニュー糖、米、パイ皮	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	牛乳 ★パイ	
11 (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、鯖、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 ★バリバリピザ	
12 (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	
13 (木)	ごはん 花しゅうまい ツナサラダ 中華風スープ	しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉、油、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、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、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 牛乳 せんべい	
14 (金)	ごはん 肉じゃが はりはり漬け	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、粉糖、砂糖、麩、ごま、米	牛肉、かつお節、昆布、卵	玉ねぎ、人参、こんにゃく、バナナ、小松菜、オレンジジュース、切干大根、グリーンピース	しょうゆ、酢、酒	牛乳 ★オレンジボール	
15 (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			
18 (火)	ごはん 白身魚のレモン風味 かぼちゃの甘煮 フルーツ	砂糖、わらび餅粉、片栗粉、油、米	白身魚、ちくわ、かつお節、きな粉、煮干し	かぼちゃ、ミニトマト、バナナ、人参、いんげん、レモン汁	しょうゆ、塩、アガー	牛乳 ★わらびもち	
19 (水)	枝豆ごはん ナポリタンバーグ あっさりピクルス わかめスープ	ゼリー、片栗粉、砂糖、油、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、レモン汁、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	

- \*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。
- \*食育の視点から、こどもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的として、毎月の献立を作成しています。
- \*昼食は、主食(ごはん)、主菜、副菜、(汁物)を基本とし、間食は昼食で不足した栄養素を補います。





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)	
20 (木)	ごはん 鶏のから揚げ キャベツの昆布サラダ オニオンスープ	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、玉ねぎ、 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	
21 (金)	ごはん 八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮 フルーツ	片栗粉、ごま 油、砂糖、油、 ごま、米	ヨーグルト、豚 肉、大豆、うずら 卵、ちりめん	キャベツ、玉ねぎ、オ レンジ、人参、ピーマ ン、ねぎ、筍、椎茸、生 姜、にんにく	しょうゆ、み りん、中華だ しの素、塩、 こしょう	牛乳 ヨーグルト(フローズン)	
22 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
24 (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	
25 (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	
26 (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	
27 (木)	ごはん マーボーなす 三色和え	小麦粉、砂糖、 油、片栗粉、ご ま、ごま油、米	豆腐、豚ひき肉、 卵、牛乳、みそ	なす、キャベツ、玉ねぎ、 きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、 ピーマン、人参、レーズン、 生姜、にんにく	酢、しょう ゆ、みりん、 塩	牛乳 ★かぼちゃマフィン	
28 (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、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 モン汁、生姜	酢、しょう ゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 サブレ	
29 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
31 (月)	ごはん 肉豆腐 青梗菜のごま和え	砂糖、ごま 油、ごま、米	牛乳、豆腐、牛 肉	玉ねぎ、青梗菜、 人参、キャベツ、 ねぎ	しょうゆ、 酒、みりん	牛乳 牛乳 菓子	

**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**

**お麩のレモンラスク**

<材料> 幼児1人分  
 やき麩.....4g  
 バター.....4g  
 粉糖.....4g  
 牛乳.....0.8g  
 レモン汁.....0.3g

<作り方>  
 1 バターは溶かし、天板に並べた麩にしみこませ、150  
 ~160℃のオーブンで15分程焼く。  
 2 粉糖、牛乳、レモン汁をよく混ぜてアイシングを作り、  
 1にぬる。