

日/曜日		給食	3時のおやつ	延長保育おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	トトロパン かぼちゃのスープ チキンカツ カリーフラワーサラダ 果物	牛乳 お楽しみケーキ	麦茶 おにぎり	パン パン粉 小麦粉 バター 米 砂糖	ベーコン 鶏肉 ツナ 卵 牛乳	カリフラワー 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト 削り節 果物 かぼちゃ いちご ラズベリー ブルーベリー
2	木	ごはん みそ汁 鶏肉の治部煮 きゅうりとワカメの酢の物 果物	牛乳 どらやき	麦茶 黒糖クッキー	米 小麦粉 黒糖 砂糖 バター	味噌 鶏肉 ツナ 小豆 牛乳	しいたけ 人参 大根 果物 里芋 ワカメ もやし キャベツ しめじ えのき きゅうり
3	金	ごはん ニラともやしのスープ 天津風玉子焼き チャプチェ 果物	牛乳 蒸しパン	麦茶 おにぎり	米 砂糖 春雨 蒸しパンミックス	卵 豚肉 牛乳	ニラ もやし 万能ねぎ たけのこ 人参 長ねぎ ニラ 玉ねぎ しいたけ きくらげ 果物
4	土	わかめごはん 豚汁 カレイの煮付け ほうれん草の煮浸し 果物	牛乳 クッキー、せんべい	麦茶 クラッカー	米 さつまいも 砂糖 小麦粉 生クリーム クラッカー	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳 カレイ	わかめ 長ねぎ 人参 大根 ごぼう こんにゃく ほうれんそう ごま 果物
6	月	かやくごはん みそ汁 サケの塩焼き 切り干し大根の煮物 枝豆 果物	牛乳 ホットドック	麦茶 チキンライス	米 パン 砂糖	鶏肉 油揚げ 味噌 ウインナー サケ 牛乳	人参 ごぼう しいたけ 白菜 えのき 玉ねぎ ゴマ 切干大根 こんにゃく 果物 枝豆
7	火	セタそうめん 鶏のカレーから揚げ ひじきのサラダ 粉ふきいも 果物 麦茶	麦茶 セタゼリー	麦茶 おにぎり	そうめん マヨネーズ じゃがいも 砂糖 米	卵 鶏肉 大豆	人参 オクラ きゅうり コーン れんこん ゴマ いんげん ひじき 果物 ゼリー 青のり
8	水	レタスチャーハン 中華風コーンスープ 酢豚 三色ナムル 韓国風きゅうり 果物	牛乳 メープルパン	麦茶 にんにく醤油 スパゲッティ	米 パン メープル 砂糖 スパゲティ	卵 焼き豚 豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ レタス とうもろこし パプリカ ごま 玉ねぎ 人参 ほうれんそう もやし 果物 きゅうり しめじ
9	木	ごはん たぬき汁 サワラの西京焼き きんぴらごぼう 果物	牛乳 チーズケーキ	麦茶 おにぎり	米 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	サワラ 味噌 卵 チーズ	こんにゃく 人参 大根 チンゲン菜 えのき しいたけ 万能ねぎ えのき ごぼう ごま 果物
10	金	塩パン トマトスープ チキンソテーオニオンソース ミックスベジタブル 果物	麦茶 焼きおにぎり	麦茶 ココアケーキ	パン 米 バター 小麦粉 砂糖	卵 ベーコン 味噌 鶏肉	玉ねぎ 人参 アスパラ トマト ブロッコリー とうもろこし 果物 ほうれん草
11	土	ちゃんぽんうどん 筑前煮 じゃがいもの甘辛炒め トマト 果物	牛乳 クッキー、せんべい	麦茶 クラッカー	うどん じゃがいも 砂糖 クッキー せんべい クラッカー	豚肉 牛乳 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 果物 トマト
13	月	ジューシー 生姜のスープ マーミーチャンプルー 人参しりしり 果物	牛乳 ちんすこう	麦茶 おにぎり	米 砂糖 小麦粉 バター	豚肉 卵 厚揚げ ベーコン しらす 豚肉	昆布 人参 しいたけ たけのこ ニラ チンゲン菜 もやし 果物 しょうが
14	火	ごはん 飛鳥汁 サケの花園焼き ブロッコリーの白和え 果物	牛乳 カボチャケーキ	麦茶 ナポリタン	米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ バター 砂糖	鶏肉 サケ 卵 味噌 ウインナー 牛乳 豆腐	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ 万能ねぎ パプリカ ピーマン かぼちゃ 果物 ブロッコリー トマト ごま
15	水	キャロットライス ミルクスープ とうもろこしのコロッケ キャベツとツナのサラダ パプリカのグリル 果物	紅茶 アイスサンデー	麦茶 おにぎり	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	牛乳 卵 ベーコン ツナ	人参 とうもろこし 玉ねぎ パセリ トマト 削り節 キャベツ パプリカ 果物
16	木	広東麺 バンバンジーサラダ エリンギのソテー 果物	麦茶 冷や汁	麦茶 クロックムッシュ	中華麺 マヨネーズ パン 米 砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐 チーズ ハム 味噌	人参 玉ねぎ たけのこ しそ 白菜 もやし きくらげ しょうが きゅうり エリンギ しめじ ごま チンゲン菜 トマト 果物
17	金	ごはん のっぺい汁 肉じゃが きりざい 果物	牛乳 ピザトースト	麦茶 おにぎり	米 じゃがいも 砂糖 パン	豆腐 豚肉 牛乳 納豆 チーズ	しめじ 万能ねぎ 人参 えのき こんにゃく 玉ねぎ いんげん きゅうり 大根 ごま 果物 ピーマン 小松菜
18	土	ごはん みそ汁 サバの塩焼き 白菜のジャコ煮 ブロッコリー 果物	牛乳 クッキー、せんべい	麦茶 クラッカー	米 砂糖 クラッカー クッキー せんべい	味噌 サバ 牛乳 しらす 味噌	わかめ 長ねぎ 人参 大根 白菜 ブロッコリー ごま 果物 なめこ キャベツ
20	月	パプリカとズッキーニのスパゲッティ クリームシチュー ウインナー ポテトサラダ 果物	麦茶 ひじきおにぎり	麦茶 シュガートースト	スパゲティ じゃがいも マヨネーズ 米 パン マーガリン 砂糖 シチュールウ	鶏肉 ウインナー ツナ 卵	パプリカ ピーマン 果物 玉ねぎ ズッキーニ ひじき セロリ キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし
21	火	ベーグル 白菜のスープ ほうれん草のチーズオムレツ チリコンカン 果物	麦茶 焼うどん	麦茶 おにぎり	パン うどん 砂糖 米	牛乳 チーズ 卵 大豆 金時豆 豚肉	白菜 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム 人参 果物 キャベツ 万能ねぎ 削り節
22	水	親子丼 みそ汁 豚肉と夏野菜の炒め物 卵の花 果物	牛乳 きな粉揚げパン	麦茶 塩昆布スパゲッティ	米 パン 砂糖 スパゲティ	卵 鶏肉 味噌 豚肉 牛乳 おから 油揚げ ウインナー	玉ねぎ みつば 大根 白菜 えのき 長ねぎ 人参 アスパラ トマト 玉ねぎ 昆布 しいたけ こんにゃく キャベツ 果物
25	土	ごはん すまし汁 鶏の照り焼き ピーマンのおかか和え プチトマト 果物	牛乳 クッキー、せんべい	麦茶 クラッカー	米 砂糖 クラッカー クッキー せんべい	鶏肉 牛乳 お麴	えのき 大根 たけのこ ピーマン 人参 果物 トマト 削り節
27	月	納豆ごはん かきたま汁 鶏のつくね焼き 五目煮豆 ブロッコリー 果物	麦茶 じゃがぼーる	麦茶 おにぎり	米 じゃがいも 砂糖	納豆 卵 鶏肉 チーズ 大豆	ほうれん草 玉ねぎ 人参 しいたけ 絹さや ごぼう ブロッコリー 果物 とうもろこし
28	火	冷やし中華 カジキマグロの変わり揚げ 豆苗の炒め物 さつまいも 果物 麦茶	牛乳 バタークッキー	麦茶 チャーハン	中華麺 小麦粉 バター 米	焼き豚 卵 カジキ 高野豆腐 豚肉 牛乳	きゅうり もやし 豆苗 れんこん 人参 果物 パプリカ 昆布 長ねぎ 玉ねぎ
29	水	レーズンパン マカロニスープ カレイの洋風焼き ラタトゥユ 果物	麦茶 太巻き	麦茶 シュガーパイ	パン 砂糖 パイシート 米 マヨネーズ マカロニ	カレイ ベーコン さくらでんぶ サケ	レーズン 人参 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン とうもろこし きゅうり かんぴょう 果物 ナス
30	木	ごはん ワンタンスープ チンジャオロース 中華大根きゅうり 果物	牛乳 セサミトースト	麦茶 きつねおにぎり	米 砂糖 餃子の皮 パン マーガリン	豚肉 牛乳 油揚げ	人参 玉ねぎ 万能ねぎ ごま ピーマン パプリカ もやし 白菜 大根 きゅうり 果物 しいたけ
31	金	夏野菜カレー 野菜スープ バンサンスー 枝豆 とうもろこし 果物	牛乳 サーターアングー	麦茶 餃子の皮ピザ	米 砂糖 小麦粉 バター 餃子の皮	豚肉 ハム 卵 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ とうもろこし ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり 春雨 枝豆 ごま

※野菜の仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。 ※緑色の文字は新メニューです！

※青色の文字は行事メニューです。

～今月の予定～

1日(水) 第39回開園記念日
7日(火) セタメニュー
15日(水)お誕生会

スイカ割り、じゃがいも掘り、とうもろこし狩り

7月の平均栄養
エネルギー 586kcal
たんぱく質 23g
脂質 20g
食塩相当量 1.8g

今月は開園記念日やセタ、スイカ割り、とうもろこし狩り、じゃがいも掘りなど行事が盛りだくさんです！！
新メニューには新しいパンの「塩パン」、「ベーグル」やおやつには濃厚だけど後味さっぱり「特製チーズケーキ」がでます！！
たくさん食べて暑い夏を元気に過ごしましょう！！
各クラスで育てている栄養満点な夏野菜もたくさん収穫できるように水やり、観察を楽しんでやりましょう！！

