



日 曜	屋 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材
1 月	焼肉どんぶり 野菜たっぷり中華スープ	牛もも肉	ご飯 なたね油 タレ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 玉ねぎ 人参 わかめ もやし	いちごヨーグルト チョコイス	いちごヨーグルト クッキー
2 火	ご飯 チーズハンバーグ ごぼうサラダ スープ	合挽ミンチ 牛乳 チーズ 卵 ツナ	ご飯 パン粉 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 ケチャップ ごぼう 胡瓜 人参 ケチャップ 玉ねぎ コーン	※シュガートースト  牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳
3 水	ご飯 いわしのカレーフライ 大豆入りひじき煮 みそ汁	まいわし 卵 牛乳 大豆 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖	パセリ ひじき 人参 玉ねぎ わかめ	※アナナスケーキ  牛乳	HM粉 パイン缶詰 三温糖 卵 牛乳 牛乳
4 木	ロールパン 南瓜とほうれん草のシチュー コールスロー	鶏もも肉 牛乳	ロールパン 小麦粉 マーガリン なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 キャベツ 胡瓜	※五平餅  牛乳	ご飯 もち米 みそ 三温糖 ごま 牛乳
5 金	麦入りご飯 鶏の香味焼き いそあえ ◎七夕汁	鶏もも肉 みそ	ご飯 押麦 ごま油  そうめん	にんにく 小松菜 もやし 人参 のり オクラ 人参	七夕ゼリー ハッピーターン 牛乳	ゼリー せんべい 牛乳
6 土	冷やし中華	ハム	中華麺 冷やし中華のタレ	胡瓜 もやし みかん缶詰 ミニトマト	おかし	おかし
8 月	鮭ごはん 胡瓜の土佐和え 豚汁	鮭 豚バラ肉 豆腐 みそ	ご飯 ごま 三温糖 こんにやく なたね油	胡瓜 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	※寒天ゼリー入り フルーツポンチ 牛乳	みかん・パイナップル・もも・りんご缶詰 ぶどうカルピスの素 寒天 三温糖 牛乳
9 火	ご飯 けんちん汁 もつのごろ煮	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 里芋 こんにやく なたね油 三温糖	大根 人参 ごぼう ねぎ しょうが	※◎バナナパウンドケーキ ミレービスケット 牛乳	小麦粉 マーガリン バナナ 卵 三温糖 ミレービスケット 牛乳
10 水	ご飯 ◎タラの味噌マヨ焼き 大根と胡瓜の梅肉和え 清汁	まだら みそ カツオ節	ご飯 マヨネーズ 三温糖 ごま	大根 胡瓜 梅 えのき わかめ ねぎ	※フレンチトースト  牛乳	食パン 牛乳 卵 三温糖 マーガリン 牛乳
11 木	麦入りご飯 チンジャオロースー 春雨入り中華スープ	牛もも肉	ご飯 押麦 なたね油 タレ 春雨 片栗粉	青ピーマン 赤ピーマン 人参 たけのこ 玉ねぎ 人参 コーン ねぎ	※◎マシュマロおこし サラダうすやき 牛乳	マシュマロ コーンフレーク マーガリン せんべい 牛乳
12 金	◎ミートサンドイッチ フルーツヨーグルト和え	合挽ミンチ 卵 チーズ ヨーグルト	ドッグパン 三温糖 マーガリン	人参 玉ねぎ ケチャップ みかん・パイナップル・もも・りんご缶詰 バナナ りんご	※おかしじゃこおにぎり  牛乳	ご飯 かつお節 じゃこ
13 土	カレーマールー丼	合挽ミンチ 豆腐	三温糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ	おかし	おかし
15 月	<b>海の日</b>					
16 火	ご飯 八宝菜 もやしのコーン和え	豚肩ロース肉	ご飯 なたね油 片栗粉 ごま油 三温糖	人参 たけのこ 干しいたけ 白菜 玉ねぎ もやし 人参 コーン	バナナ ぼたぼた焼き 牛乳	バナナ せんべい 牛乳
17 水	鶏そぼろ丼 具沢山汁	鶏ミンチ 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖 なたね油	ほうれん草 人参 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ	ミニ食パン(いちご)  牛乳	ミニ食パン  牛乳
18 木	麦入りご飯 塩から揚げ 胡瓜とかにかまの酢の物 みそ汁	鶏もも肉 かにかま みそ 油揚げ	ご飯 押麦 片栗粉 三温糖	しょうが にんにく 胡瓜 玉ねぎ 小松菜	※コーンマヨトースト  牛乳	食パン マヨネーズ コーン クリームコーン 牛乳
19 金	夏野菜カレー コンニャクサラダ ゼリー(幼児)	牛もも肉 ハム	ご飯 なたね油 こんにやく マヨネーズ ゼリー	南瓜 なす 玉ねぎ オクラ 人参 胡瓜	※ほうじ茶プリン  牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 ほうじ茶 三温糖 ホイップ せんべい 牛乳
20 土	冷やし中華	焼き豚	中華麺	胡瓜 もやし みかん缶詰 ミニトマト	おかし	おかし
22 月	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	鮭 油揚げ 高野豆腐 みそ	ご飯 なたね油	人参 玉ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	※お好み焼き  牛乳	豚肉 キャベツ 小麦粉 卵 長芋 ソース かつお節 青のり 牛乳
23 火	チキンライス ブロッコリーのマヨネーズ和え スープ	鶏もも肉	ご飯 なたね油 マーガリン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ コーン	※ココアバナナ蒸しパン  牛乳	HM粉 ココア バナナ 三温糖 牛乳 牛乳
24 水	ハッシュドビーフ スパゲティーサラダ	牛もも肉 ハム	ご飯 なたね油 スパゲティー マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム 胡瓜 人参	牛乳 カステラ  牛乳	カステラ  牛乳
25 木	ご飯 大豆のミートソース煮 南瓜の甘辛揚げ 和風スパゲティー マセドアンサラダ	合挽ミンチ 大豆	ご飯 なたね油 オリーブオイル 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 ケチャップ 南瓜	牛乳 オレンジ 羊けんぴ 牛乳	オレンジ 羊けんぴ 牛乳
26 金	和風スパゲティー マセドアンサラダ	ベーコン ウインナー ハム	スパゲティー マーガリン じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム のり 胡瓜 人参	※麦入りゆかりおにぎり  牛乳	ご飯 押麦 ゆかり
27 土	牛丼	牛もも肉	しらたき なたね油	玉ねぎ ねぎ	おかし	おかし
29 月	ご飯 ◎鯖の味噌煮 キャベツと胡瓜のこぼれ和え 清汁	鯖 みそ	ご飯 三温糖	しょうが 胡瓜 キャベツ 塩昆布 玉ねぎ 人参 わかめ	※ポテトもち みたらし風 牛乳	じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 牛乳
30 火	ご飯 筑前煮 即席漬け	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにやく 三温糖 なたね油	人参 ごぼう 大根 れんこん いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	※きな粉揚げパン  牛乳	ロールパン なたね油 きな粉 三温糖 牛乳
31 水	ご飯 酢豚 胡瓜のゴマ和え	豚ヒレ肉 ジャコ	ご飯 片栗粉 三温糖 なたね油 ごま 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン パイン缶詰 胡瓜	※わらび餅 雪の宿 牛乳	わらび粉 きな粉 三温糖 せんべい 牛乳

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、南瓜、胡瓜、トマト、なす、オクラ、梅、ピーマン、いんげん、パイナップルです。

《 神様に感謝していただきます 》

☆今月の平均給与栄養量☆

乳 児	蛋白質	17.5g	カルシウム	206mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	358 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	15.2g	鉄	1.6mg	ビタミンB1	0.21mg	ビタミンC	16mg	487Kcal	
幼 児	蛋白質	19.8g	カルシウム	191mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	426 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	16.7g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.24mg	ビタミンC	18mg	562Kcal	

