



日	曜	昼食	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	土	焼肉どんぶり	牛もも肉	ご飯 タレ なたね油	玉ねぎ キャベツ ねぎ	おかし	おかし	
3	月	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	ミニ玄米おこし ココナッツサブレ 牛乳	ボン菓子 ビスケット 牛乳	
4	火	麦入りご飯 肉じゃが 小松菜のジャコ和え	牛もも肉 ジャコ	ご飯 押麦 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 小松菜	カステラ 牛乳	カステラ 牛乳	
5	水	ご飯 けんちん汁 もつしぐれ煮	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	※さつまいものパウンドケーキ 牛乳	小麦粉 卵 さつまいも 三温糖 マーガリン 牛乳	
6	木	ご飯 ◎あじの甘酢あんかけ 華風あえ 中華スープ	あじ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油	胡瓜 人参 もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	クリームスティックパン 牛乳	スティックパン 牛乳	
7	金	ご飯 鶏のから揚げ ジャコサラダ スープ	鶏もも肉 ジャコ	ご飯 片栗粉 なたね油 和風ドレッシング	しょうが レタス 胡瓜 トマト コーン 玉ねぎ 人参	※フルーツヨーグルトあえ	バナナ・りんご みかん・もも・パイン缶 りんご缶 ヨーグルト	
8	土	野菜たっぷりラーメン ◎浅漬け胡瓜	焼き豚	中華麺 ごま油 三温糖	白菜 玉ねぎ もやし 人参 なら 胡瓜	おかし	おかし	
10	月	山の日						
11	火	ロールパン カレースープ ハム入りコールスロー	豚肩ロース肉 ハム	ロールパン マカロニ じゃがいも なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜	※麦入りわかめおにぎり	ご飯 押麦 わかめ	
12	水	ご飯 ◎かつおのノルウェー風 五目みそ汁	かつお 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油	ケチャップ 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	※フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳 三温糖 マーガリン 牛乳	
13	木	夏期特別保育(弁当持参)						
14	金							
15	土	夏期特別保育(弁当持参)						
17	月	ご飯 鯖の照り焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鯖 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	※ほうじ茶プリン ハッピーターン 牛乳	卵不使用プリン 牛乳 三温糖 ほうじ茶 ホイップ せんべい 牛乳	
18	火	夏野菜カレー(麦入りごはん) チーズサラダ	牛もも肉 ハム チーズ	ご飯 押麦 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 南瓜 なす オクラ レタス 胡瓜	どーナツ棒 きらず揚げ バナナ 牛乳	どーナツ棒 きらず揚げ バナナ 牛乳	
19	水	三色ごはん(コーン) 紅白なます 清汁	鶏ミンチ ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 コーン 大根 人参 ねぎ	※◎チーズホットケーキ 牛乳	HM粉 牛乳 卵 チーズ 牛乳	
20	木	ご飯 ◎鶏肉の磯辺揚げ 大根と胡瓜の梅肉あえ みそ汁	鶏もも肉 卵 かつお節 みそ	ご飯 小麦粉 なたね油 三温糖	青のり 大根 胡瓜 うめ 玉ねぎ 人参 わかめ	※コーンツナマヨトースト 牛乳	食パン コーン ツナ クリームコーン マヨネーズ 牛乳	
21	金	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油 ごま油 春雨 三温糖 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参	ヨーグルト 北の卵サブレ	ヨーグルト クッキー	
22	土	冷やし中華	焼き豚 かにかまぼこ	中華麺 冷やし中華のタレ	胡瓜 もやし	おかし	おかし	
24	月	ひじきごはん 胡瓜のごま和え 具沢山汁	油揚げ ジャコ 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 ごま	ひじき 人参 胡瓜 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※つぶつぶオレンジゼリー ぼたぼた焼き 牛乳	ゼラチン 三温糖 オレンジジュース みかん缶 せんべい 牛乳	
25	火	ご飯 鮭の香味焼き ごぼうサラダ スープ	鮭 チーズ ツナ	ご飯 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ごま	ごぼう 人参 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参 キャベツ	※お好み焼き 牛乳	豚バラ肉 キャベツ 長芋 卵 小麦粉 ソース かつお節 青のり 牛乳	
26	水	なす入りミートスパゲティ ポテトサラダ	合挽ミンチ チーズ	スパゲティ 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 なす トマト缶 ケチャップ 人参 胡瓜 コーン	※おなかジャコおにぎり 牛乳	ご飯 ジャコ かつお節	
27	木	麦入りご飯 筑前煮 オクラ納豆	鶏もも肉 ちくわ 納豆 かつお節	ご飯 押麦 こんにやく 三温糖 なたね油 三温糖	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん オクラ	※甘納豆蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 甘納豆 牛乳	
28	金	ご飯 彩り野菜のミートローフ ブロッコリーのマヨネーズ和え スープ ゼリー(幼児)	合挽ミンチ 卵 牛乳	ご飯 パン粉 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ 人参 いんげん コーン パプリカ ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ コーン	※りんごジャムサンドイッチ 牛乳	食パン りんごジャム 牛乳	
29	土	和風カレーどんぶり	豚かたロース肉 油揚げ	ご飯 片栗粉 なたね油	玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	おかし	
31	月	ご飯 タンドリーチキン コーンクリームスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ソーセージ 牛乳	ご飯 じゃがいも	ケチャップ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー クリームコーン	ミニカスタードデニッシュ 牛乳	デニッシュパン 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、いんげん、オクラ、南瓜、胡瓜、里芋、トマト、コーン、なす、パプリカ、ピーマン、レタスです。

《 神様に感謝していただきましょう 》

☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.3g	カルシウム	206mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	401 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	14.0g	鉄	1.6mg	ビタミンB1	0.23mg	ビタミンC	16mg	442kcal	
幼児	蛋白質	20.3g	カルシウム	191mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	479 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	15.3g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.27mg	ビタミンC	21mg	537kcal	

