



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	金	①ご飯 ②つくね焼き ③切干大根煮 ④豆腐のみそ汁	鶏ミンチ 卵 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 しょうが 塩昆布 切干大根 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)※ポテトもち (2)牛乳	じゃがいも 片栗粉 三温糖 牛乳	
2	土	①ガパオライス風	合挽ミンチ	ご飯 三温糖 片栗粉	玉ねぎ いんげん パプリカ コーン にんにく	おかし	おかし	
4	月	①夏野菜カレー(麦入りご飯) ②ツナサラダ	牛もも肉 ツナ	ご飯 押麦 こめ油 和風ドレッシング	なす 南瓜 オクラ 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)※キャロット蒸しパン (2)牛乳	HM粉 三温糖 人参ジュース 牛乳	
5	火	①ご飯 ②アジの野菜甘酢あんかけ ③もつのしぐれ煮 ④冬瓜の清汁	アジ 鶏肝臓 かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが 冬瓜 ねぎ	(1)ブルー(乳児) (2)チーズ(幼児) (3)バタークラッカー (4)牛乳	ブルー チーズ クラッカー 牛乳	
6	水	①ふりかけご飯 ②酢豚 ③ふかしいも	豚ヒレ肉	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン パイン缶 ケチャップ	(1)※シュガートースト (2)牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	
7	木	①鮭ご飯 ②胡瓜の土佐和え ③にゅうめん	鮭 かつお節 鶏もも肉 かまぼこ	ご飯 ごま 三温糖 そうめん 片栗粉	胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ	(1)※おほしさまクッキー (2)スイカゼリー (3)牛乳	HM粉 三温糖 マーガリン 牛乳 ゼリー 牛乳	
8	金	①ご飯 ②チンジャオロース ③春雨スープ	牛もも肉	ご飯 三温糖 こめ油 春雨	ピーマン 人参 たけのこ パプリカ 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)野菜カステラ (2)牛乳	カステラ 牛乳	
9	土	①◎みそラーメン	豚ミンチ みそ	中華麺 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし コーン	おかし	おかし	
11	月	①マーボーどんぶり ②もやしとハムのサラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが もやし	(1)バナナ (2)ごまビスケット (3)牛乳	バナナ ビスケット 牛乳	
12	火	①ロールパン ②南瓜とほうれん草のクリームシチュー ③ハム入りコールスロー ④牛乳	鶏もも肉 牛乳 ハム 牛乳	ロールパン マーガリン 小麦粉 こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 キャベツ 胡瓜	(1)※おかかジャコおにぎり	ご飯 ジャコ かつお節	
13	水	①鶏そぼろご飯 ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ふ	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	(1)※チーズツナマヨトースト (2)牛乳	食パン マヨネーズ ツナ チーズ 牛乳	
14	木	①麦入りご飯 ②イワシのカレーフライ ③けんちん汁	イワシ 牛乳 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 里芋 こんにやく こめ油	パセリ 大根 人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 人参 ケチャップ	(1)ゆでとうもろこし (2)豆乳ウエハース (3)牛乳	とうもろこし ウエハース 牛乳	
15	金	①ご飯 ②ハンバーグ ③胡瓜の中華漬け ④さつまいものみそ汁 ⑤ゼリー(幼児のみ)	合挽ミンチ 牛乳 卵 みそ	ご飯 パン粉 三温糖 ごま油 さつまいも ゼリー	玉ねぎ 人参 ケチャップ 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	(1)オレンジ (2)こんがりさくさく (3)牛乳	オレンジ クラッカー 牛乳	
16	土	①和風カレーどんぶり	豚肉 油揚げ	ご飯 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	おかし	
18	月	<h2>海の日</h2>						
19	火	①ご飯 ②鯖の照り焼き ③大豆入りひじき煮 ④南瓜のみそ汁	鯖 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	ひじき 人参 南瓜 玉ねぎ 人参	(1)抹茶プリン (2)せんべい (3)牛乳	卵不使用プリンの素 三温糖 牛乳 抹茶 ホイップ せんべい 牛乳	
20	水	①なす入りミートスパゲティ ②スイートポテトサラダ ③牛乳	合挽ミンチ チーズ 牛乳	スパゲティ マーガリン こめ油 三温糖 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 なす トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	(1)※ごま昆布おにぎり	ご飯 塩昆布 ごま ごま油	
21	木	①麦入りご飯 ②鶏肉と野菜の炊き合わせ ③オクラ納豆	鶏肉 高野豆腐 納豆 かつお節	ご飯 押麦 さつまいも 三温糖 三温糖	大根 人参 いんげん 干しいたけ オクラ	(1)※ジャムチーズサンド (2)牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳	
22	金	①中華丼 ②春雨サラダ	豚肉 かまぼこ ハム	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 マヨネーズ 三温糖 すりごま	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜 人参	(1)ヨーグルト (2)ベジかりん	ヨーグルト かりんとう	
23	土	①きつねごはん ②具沢山汁	油揚げ 豚肉 みそ	ご飯 三温糖 ごま	大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	おかし	おかし	
25	月	①ご飯 ②ポークビーンズ ③じゃがいもとウインナーの炒め物	豚肉 大豆 ウインナー	ご飯 こめ油 三温糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ ケチャップ コーン	(1)※ボンデケーキ (2)牛乳	白玉粉 HM粉 粉チーズ 牛乳 牛乳	
26	火	①野菜たっぷりラーメン ②南瓜の甘辛揚げ	焼き豚	中華麺 ごま油 三温糖 オリーブオイル ごま	白菜 玉ねぎ 人参 もやし なら 南瓜	(1)※芋おにぎり	ご飯 さつまいも ごま塩	
27	水	①麦入りご飯 ②筑前煮 ③胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 押麦 こんにやく 三温糖 こめ油 三温糖	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	(1)※ツナ玉お好み焼き (2)牛乳	キャベツ 長芋 ツナ チーズ 卵 小麦粉 ソース かつお節 青のり 牛乳	
28	木	①ご飯 ②鮭のコンマヨネーズ焼き ③大根と胡瓜の梅肉和え ④キャベツのみそ汁	鮭 チーズ かつお節 みそ	ご飯 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	クリームコーン 大根 胡瓜 梅 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)※栄養満点ホットケーキ (2)牛乳	HM粉 高野豆腐 卵 牛乳 シロップ 牛乳	
29	金	①ご飯 ②フライドチキン ③マセドアンサラダ ④玉ねぎと人参のスープ	鶏肉 ハム	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ	胡瓜 人参 玉ねぎ 人参	(1)※つぶつぶオレンジゼリー (2)サブレ (3)牛乳	ゼラチン 三温糖 オレンジジュース みかん缶 サブレ 牛乳	
30	土	①冷やし中華	焼き豚	中華麺 ごま油	胡瓜 もやし	おかし	おかし	

※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。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグロールを使用しており、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、冬瓜、とうもろこし、トマト、なす、パプリカ、ピーマン、レタス、梅、アジ、イワシです。

《 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	18.3g	カルシウム	240mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	326 μg	ビタミンB2	0.39mg	エネルギー
	脂肪	15.0g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	18mg	448kcal

幼児	蛋白質	21.2g	カルシウム	220mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	382 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー
	脂肪	16.3g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.30mg	ビタミンC	22mg	534kcal

