



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1・15	土	カレーチャーハン 蒸し鶏 温野菜の中華ソース 小松菜とベーコンスープ	牛乳 ハムとチーズ蒸しパン	なると、卵、鶏肉、ベーコン、かつお節 牛乳、チーズ、ハム	米、油、バター、じゃがいも、砂糖、ごま油 ごま、蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、グリーンピース、いんげん 小松菜
3・17	月	ピピンバ 人参とチーズサラダ かきたま汁 オレンジ	牛乳 ストーンクッキー	豚肉、みそ、チーズ、卵、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉 小麦粉、バター、コーンフレーク	人参、たけのこ、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ きゃべつ、きゅうり、干しいたけ、オレンジ レーズン
4・18	火	あじさいごはん 鮭の照り焼き 小松菜のなめたけ和え 肉じゃが 大根すまし汁 カラフルゼリー	牛乳 かたつむりケーキ	鮭、豚肉、かつお節、牛乳	米、ごま、砂糖、じゃがいも、白滝、油 ゼリー素、ロールケーキ、プリッツ	梅干し、小松菜、人参、えのき、玉ねぎ グリーンピース、大根、ねぎ、わかめ、パイン缶
5・19	水	ごはん ジャージャー豆腐 春雨サラダ もずくスープ	牛乳 カップヨーグルト クラッカー	豆腐、豚肉、みそ、ハム、鶏肉 かつお節、牛乳、ヨーグルト	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、春雨 ごま、クラッカー	玉ねぎ、人参、たけのこ、グリーンピース、コーン きゅうり、もずく
6・20	木	冷やしうどん ししゃも天ぷら(1・2歳児白身魚) かぼちゃ甘煮 バナナ	牛乳 じゃこおにぎり スティックきゅうり	豚肉、かつお節、ししゃも、卵、しらす 牛乳	うどん、ごま、砂糖、小麦粉、油、米	きゅうり、人参、もやし、わかめ、コーン ねぎ、トマト、かぼちゃ、バナナ、海苔
7・21	金	カバオライス フレンチサラダ トマトと卵スープ オレンジ	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	鶏肉、ツナ、卵、かつお節、牛乳 チーズ	米、ごま油、砂糖、油、蒸しパンミックス バター	玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、コーン きゃべつ、きゅうり、トマト、オレンジ 小松菜
8・22	土	冷やし中華 鶏手羽元とさつまいも甘辛煮	牛乳 マーガリンサンド	ハム、鶏肉、牛乳	中華麺、砂糖、ごま油、さつまいも、ごま 食パン、マーガリン	きゅうり、人参、もやし、トマト
10・24	月	お豆ごはん 鯖のみそマヨ焼き 彩りサラダ 卵としめじかきたま汁 キウイ	牛乳 じゃがマフィン	さわら、みそ、卵、かつお節、牛乳 ベーコン、チーズ	米、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖 油、片栗粉、小麦粉、じゃがいも	枝豆、きゃべつ、きゅうり、ピーマン しめじ、玉ねぎ、キウイ
11・25	火	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとしめじソテー 高野豆腐と切り干し大根炒り煮 きゃべつとわかめみそ汁	牛乳 そうめん	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、高野豆腐 油揚げ、かつお節、みそ、牛乳	米、マカロニ、油、バター、白滝、ごま油 そうめん	ブロッコリー、しめじ、ピーマン、コーン 切り干し大根、人参、干しいたけ、枝豆 きゃべつ、わかめ、えのき、ねぎ、小松菜
12・26	水	しょうゆラーメン 白身魚竜田揚げ 小松菜のごま和え バナナ	牛乳 ピザパン	豚肉、かつお節、白身魚、牛乳、ハム チーズ	中華麺、油、ごま油、片栗粉、砂糖 ごま、食パン	きゃべつ、コーン、人参、わかめ、ねぎ もやし、小松菜、バナナ
13・27	木	ごはん 生揚げの甘酢あんかけ もやしの中華和え わかめスープ	牛乳 たまごドーナツ	生揚げ、豚肉、かつお節、牛乳 卵	米、油、じゃがいも、砂糖、片栗粉 春雨、ごま油、ごま、バター、小麦粉	人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ たけのこ、もやし、きゅうり、ひじき わかめ、小松菜、ねぎ
14・28	金	いわしは焼き舟(1・2歳児白身魚) かにかまときゅうりの酢の物 雷汁 キウイ	牛乳 焼きそば	いわし、かにかまぼこ、豆腐、みそ かつお節、牛乳、豚肉、卵	米、片栗粉、油、砂糖、こんにゃく、ごま油 焼きそば麺	グリーンピース、きゅうり、人参、大根 わかめ、ごぼう、ねぎ、キウイ、きゃべつ ピーマン、海苔
29	土	スパゲティナポリタン きゃべつとポテトのひじきサラダ チンゲン菜ともやしスープ	牛乳 ハムとチーズ蒸しパン	豚肉、ベーコン、チーズ、ツナ、鶏肉 かつお節、牛乳、卵、ハム	スパゲティ、油、砂糖、バター、じゃがいも 蒸しパンミックス	人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム ひじき、きゃべつ、もやし、チンゲン菜
お誕生日献立 20	木	白身魚サンドパン ポトフ 塩こうじサラダ 牛乳	お茶 キャロットゼリー	白身魚、チーズ、豚肉、ウインナー ツナ、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、タルタルソース じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま、ゼリー素 人参・オレンジジュース	人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、大根 ブロッコリー、きゅうり、コーン
夏祭り献立 27	木	ソース焼きそば 鶏肉のから揚げ ゆで枝豆 ゆでとうもろこし ミニトマト	牛乳 サラダせんべい すいか	豚肉、鶏肉、牛乳	焼きそば麺、小麦粉、片栗粉、油 せんべい、砂糖	玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし、枝豆 とうもろこし、トマト、すいか
今月の給食栄養給与量 *3歳未満児			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
*3歳以上児			1.9	479	20.8	17.4
			2.3	549	22.6	17.8

*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。

*1・2歳児食材変更・・・6・20日ししゃも→白身魚 14・28日いわし→白身魚

