



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	水	麦入りご飯 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 押麦 里芋 こんにゃく 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  牛乳	バナナ マーガリン 卵 三温糖 BP 小麦粉 牛乳	
2	木	ご飯 麻婆豆腐 ◎もやしとほうれん草のナムル	合挽ミンチ 豆腐 みそ	三温糖 片栗粉 ごま油 なたね油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ ほうれん草 もやし	いちごヨーグルト 黒糖みるく	ヨーグルト せんべい	
3	金	ハッシュドビーフ スイートポテトサラダ	牛もも肉	ご飯 なたね油 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参 コーン	鯛饅頭  牛乳	饅頭  牛乳	
4	土	◎ガバオライス風	合挽ミンチ	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油	玉ねぎ いんげん パプリカ コーン にんにく	おかし	おかし	
6	月	鮭わかめご飯 キャベツと胡瓜のごぼ和え 具沢山汁	鮭 豚バラ肉 みそ	ご飯 なたね油	わかめ キャベツ 胡瓜 塩昆布 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが	いわしっこ ミニドーナツ 牛乳	いわし ドーナツ 牛乳	
7	火	ご飯 鶏肉の照り焼き ◎切干大根のごま酢あえ 七タ汁	鶏もも肉	ご飯 三温糖 三温糖 ごま そうめん	切干大根 人参 胡瓜 オクラ 人参	セタゼリー 星たべよ カルピス	ゼリー せんべい カルピス	
8	水	ロールパン 南瓜とほうれん草のクリームシチュー コーンサラダ	鶏もも肉 牛乳	ロールパン マーガリン 小麦粉 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 コーン	※若菜ジャコおにぎり	ご飯 若菜ご飯の素 ジャコ	
9	木	ご飯 アジフライ ブロッコリーの土佐和え みそ汁	アジ 卵 かつお節 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖 なたね油 三温糖	ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ	※コーンマヨトースト	食パン コーン クリームコーン マヨネーズ 粉チーズ 牛乳	
10	金	夏野菜カレー(麦入りご飯) ツナサラダ	牛もも肉 ツナ	ご飯 押麦 なたね油 和風ドレッシング	玉ねぎ 南瓜 なす オクラ レタス 胡瓜 トマト コーン	※イタリアン  牛乳	小麦粉 卵 キャベツ ベーコン コーン 長芋 チーズ ソース ケチャップ パセリ 牛乳	
11	土	◎スタミナ丼	豚バラ肉	ご飯 焼肉のタレ	玉ねぎ 人参 なら キャベツ	おかし	おかし	
13	月	ご飯 ◎鯖の味噌マヨ焼き 即席漬け 清汁	鯖 みそ 豆腐	ご飯 マヨネーズ 三温糖 ごま	胡瓜 大根 キャベツ 玉ねぎ わかめ	※ゼリー入りフルーツポンチ	ゼリー もも・パイン・ みかん・りんご缶 牛乳	
14	火	ご飯 れんこん入りつくね焼き 五目大豆煮 みそ汁	鶏ミンチ 卵 大豆 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 こんにゃく 三温糖	玉ねぎ 人参 れんこん しょうが 塩昆布 ごぼう 人参 干しいたけ 昆布 大根 人参 わかめ	※抹茶プリン おにぎりせんべい 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 抹茶 ホイップ せんべい 牛乳	
15	水	和風スパゲティ コロコロサラダ	ベーコン ソーセージ ハム チーズ	スパゲティ マーガリン 片栗粉 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 カリフラワー	※麦入りゆかりおにぎり	ご飯 押麦 ゆかり	
16	木	三色ごはん(卵→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 なたね油 三温糖 ふ	ほうれん草 コーン 大根 人参 ねぎ	※◎パン耳スティック 白い風船 牛乳	食パン なたね油 グラニュー糖 せんべい 牛乳	
17	金	ご飯 油淋鶏 もやしとハムのサラダ わかめスープ ゼリー(幼児)	鶏もも肉 ハム	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま ごま油 三温糖 ごま ゼリー	ねぎ もやし わかめ	※ホットケーキ  牛乳	HM粉 牛乳 卵 メープルシロップ 牛乳	
18	土	ジャージャー麺	豚ミンチ 大豆 みそ	中華麺 三温糖	玉ねぎ しょうが レタス しめじ	おかし	おかし	
20	月	ご飯 鯖の塩焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鯖 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖	ひじき 人参 南瓜 玉ねぎ ねぎ	※さつまいものバター焼き	さつまいも マーガリン  牛乳	
21	火	ご飯 チンジャオロース 春雨スープ 麦入りご飯	牛もも肉	ご飯 なたね油 タレ 春雨	ピーマン 人参 たけのこ パプリカ わかめ コーン 人参 玉ねぎ	※マシュマロおこし	コーンフレーク マーガリン マシュマロ 牛乳	
22	水	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 こんにゃく 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	ドーナツ棒 きらず揚げ バナナ 牛乳	ドーナツ棒 きらず揚げ バナナ 牛乳	
23	木	<b>海の日</b>						
24	金	<b>スポーツの日</b>						
25	土	冷やし中華	焼き豚 かにかまぼこ	中華麺 タレ	胡瓜 もやし	おかし	おかし	
27	月	甘辛肉入りごはん 胡瓜の土佐和え 清汁	牛もも肉 かつお節	ご飯 こんにゃく 三温糖 なたね油 三温糖	ごぼう 人参 しめじ 三つ葉 胡瓜 大根 人参 ねぎ	※キャロット蒸しパン	HM粉 牛乳 人参ジャム 牛乳	
28	火	ご飯 ササミチーズフライ マカロニサラダ スープ	ささみ 卵 チーズ ハム	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶 玉ねぎ 人参	オレンジ こんがりさくさく 牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳	
29	水	ご飯 すき焼き風煮 南瓜の甘辛揚げ	牛もも肉 焼き豆腐	ご飯 ふ しらたき 三温糖 なたね油 三温糖 オリーブ油 ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 南瓜	※シユガートースト	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	
30	木	麦入りご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 三色ごま和え みそ汁	鮭 チーズ みそ	ご飯 押麦 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 ごま	クリームコーン ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ わかめ	牛乳ケーキ	バターケーキ  牛乳	
31	金	ミートサンドイッチ ポトフ風スープ	合挽ミンチ チーズ ベーコン	ドッグパン マーガリン 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 玉ねぎ 人参 キャベツ	※天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり	



※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、トマト、なす、パプリカ、ピーマン、レタス、アジです。

《 神様に感謝していただきますよう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	16.4g	カルシウム	201mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	374 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー	
	脂肪	13.8g	鉄	1.5mg	ビタミンB1	0.21mg	ビタミンC	17mg	434kcal	
幼児	蛋白質	19.1g	カルシウム	183mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	445 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー	
	脂肪	15.2g	鉄	2.0g	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	21mg	526kcal	