



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	木	夏野菜カレー ツナサラダ	牛もも肉 ツナ	ご飯 なたね油 和風ドレッシング	南瓜 なす オクラ 玉ねぎ レタス 胡瓜 トマト コーン	※キャロットケーキ 牛乳	人参 マーガリン 卵 三温糖 HM粉 牛乳 牛乳	
2	金	ご飯 麻婆豆腐 華風あえ	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 ごま油 片栗粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参 もやし	〈乳児〉おとうふ屋さんのビスケット 〈幼児〉きらずあげ バナナ 牛乳	ビスケット きらずあげ バナナ 牛乳	
3	土	冷やし中華	焼き豚	中華麺 タレ	胡瓜 もやし	おかし	おかし	
5	月	麦入りご飯 けんちん汁 南瓜のそぼろあん	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏ミンチ	ご飯 押麦 こんにやく 里芋 なたね油 三温糖 片栗粉	大根 人参 ごぼう ねぎ 南瓜	※芋入り蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 さつまいも 牛乳	
6	火	ご飯 鮭の野菜甘酢あんかけ もつのしぐれ煮 みそ汁	鮭 鶏肝臓 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが 玉ねぎ 人参	※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	
7	水	ご飯 鶏の香味焼き 即席漬け セタ汁	鶏もも肉 みそ	ご飯 ごま油	にんにく 胡瓜 大根 キャベツ 人参 オクラ	セタゼリー 星たべよ 牛乳	ゼリー せんべい 牛乳	
8	木	ロールパン 南瓜とほうれん草のクリームシチュー ハム入りコールスロー	鶏もも肉 牛乳 ハム	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 胡瓜	※おかかチーズおにぎり 牛乳	ご飯 チーズ かつお節	
9	金	ゆかりご飯 酢豚 胡瓜のごま和え	豚ヒレ肉 ジャコ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 三温糖 ごま	ゆかり 玉ねぎ 人参 ピーマン バイン缶 ケチャップ 胡瓜	※イタリアン 牛乳	小麦粉 卵 キャベツ 長芋 チーズ ベーコン コーン ソース ケチャップ パセリ 牛乳	
10	土	タコライス	合挽ミンチ チーズ	ご飯 なたね油	玉ねぎ レタス ケチャップ	おかし	おかし	
12	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 五目大豆煮 みそ汁	カラスカレイ 大豆 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 こんにやく 三温糖 さつまいも	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ	カスタードミニデニッシュ 牛乳	カスタード入りデニッシュパン 牛乳	
13	火	ご飯 和風ミートローフ 小松菜と人参のジャコあえ 清汁	合挽ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 パン粉 三温糖 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 ひじき コーン 小松菜 人参 大根 ねぎ	オレンジ たべっ子どうぶつ 牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳	
14	水	コンソメコーンごはん フライドチキン ポトフ風スープ	鶏もも肉 ベーコン	ご飯 片栗粉 なたね油 じゃがいも	コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ	※ココアプリン 雪の宿 牛乳 ※焼きそば	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ココア ホイップ せんべい 牛乳	
15	木	ご飯 チンジャオロース 春雨入り中華スープ	牛もも肉	ご飯 タレ 春雨	ピーマン 人参 たけのこ パプリカ 玉ねぎ 人参 わかめ	牛乳	中華麺 豚バラ肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ソース 青のり 牛乳	
16	金	チキンカレー(麦入りご飯) チーズサラダ ゼリー(幼児)	鶏もも肉 ハム チーズ	ご飯 押麦 じゃがいも なたね油 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス 胡瓜	ヨーグルト 豆乳ウエハース 牛乳	ヨーグルト ウエハース 牛乳	
17	土	スタミナ丼	豚バラ肉	ご飯 焼肉のタレ なたね油	玉ねぎ 人参 なら キャベツ	おかし	おかし	
19	月	炊き込みご飯 キャベツと胡瓜のゆかりあえ 具沢山汁	鶏もも肉 油揚げ 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖 なたね油	ごぼう 干しいたけ 人参 キャベツ 胡瓜 ゆかり 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※◎ロールパンサンド 牛乳	ロールパン もも缶 ホイップ 牛乳	
20	火	なす入りミートスパゲティ マセドアンサラダ	合挽ミンチ チーズ ハム	スパゲティ マーガリン 三温糖 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 胡瓜 人参	※鮭わかめおにぎり 牛乳	ご飯 鮭 わかめ	
21	水	麦入りご飯 イワシのカレーフライ 大根と胡瓜の梅肉和え みそ汁	イワシ 牛乳 卵 かつお節 みそ	ご飯 押麦 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖	パセリ 大根 胡瓜 梅 玉ねぎ 人参 わかめ	※チーズトースト 牛乳	食パン マーガリン チーズ 牛乳	
22	木	<h2>海の日</h2>						
23	金	<h2>体育の日</h2>						
24	土	冷やし中華	焼き豚	中華麺 タレ	胡瓜 もやし	おかし	おかし	
26	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 じゃがいも	ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	りんごケーキ 牛乳	ケーキ 牛乳	
27	火	◎鶏そぼろご飯 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 人参 大根 人参 ねぎ	※フルーツヨーグルトあえ 牛乳	みかん・バイン・もも・りんご缶 バナナ りんご ヨーグルト 牛乳	
28	水	じゃじゃー麺 じゃがいもとツナのごま和え	豚ミンチ 大豆 みそ ツナ	中華麺 三温糖 じゃがいも 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ しめじ レタス しょうが ねぎ	※天かすおにぎり 牛乳	ご飯 天かす 青のり	
29	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	大根 人参 れんこん ごぼう いんげん オクラ	※コーンフレーククッキー 牛乳	コーンフレーク HM粉 三温糖 マーガリン 牛乳 牛乳	
30	金	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 ごま油 なたね油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	クリームスティックパン 牛乳	パン 牛乳	
31	土	昔なつかしナポリタン	ベーコン ウインナー 牛乳	スパゲティ マーガリン 三温糖 なたね油	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ	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、トマト、なす、パプリカ、ピーマン、レタス、梅、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	17.0g	カルシウム	203mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	318 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー	
	脂肪	15.2g	鉄	1.5mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	17mg	459kcal	
幼児	蛋白質	19.8g	カルシウム	184mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	375 μg	ビタミンB2	0.34mg	エネルギー	
	脂肪	17.0g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.29mg	ビタミンC	22mg	556kcal	