


日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					あか	黄	みどり		
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)		
2	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、きゅうり	581(548) 16.8(16.2) 18.1(19) 1.4(1)	
3	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	ぶたひきにく、ベーコン、とりもも、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、だいこん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、レモン、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	660(636) 27(24.7) 13.6(15.6) 3(2.4)	
4	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	にんじんの蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごま、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、ミニトマト	677(640) 21.9(20.6) 23.4(23.7) 2(1.7)	
5	木	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き ひじき煮 ミニゼリー	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、ちくわ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、ゼリー、かたくりこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、ひじき	619(580) 26.2(23.9) 16.7(18.1) 1.5(1.3)	
6	金	ビスケット 牛乳	七タカップソーメン タンドリーチキン 七タゼリー	笹だんご 牛乳 七タクッキー	ロースハム、ぎょうにくソーセージ、たまご、とりもも、ヨーグルト、あずき、ぎゅうにゅう、らんおう	そうめん、さとう、オレンジジュース、でんぷん、ビスケット、バター、グラニューとう、こむぎこ	きゅうり、にんじん、オクラ、トマト、みかんかん、かんてん	445(434) 19(18.6) 13.2(20.1) 3.1(2.5)	
7	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ バナナ	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ドーナツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき、バナナ	811(799) 28.8(26.7) 23.8(25) 1.7(1.4)	
9	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そばろ ひじきのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	509(492) 18(17.2) 16.4(17.8) 1.6(1.3)	
10	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	フルーツヨーグルト 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、ビスケット	やきのり、ほうれん草、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ、パインアップルかん、みかんかん	688(661) 26.7(24.3) 25.2(24.8) 2.6(2)	
11	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみサンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しよくぼん、ビスケット		154(220) 6.9(9.1) 6.6(10.8) 0.5(0.4)	
12	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ	くるみのクッキー 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、ママレードジャム、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、くるみ、バター、ビスケット	レタス、わかめ、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、バナナ	678(671) 22.9(22.1) 28.7(28.4) 1.4(1.2)	
13	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 三色ナムル オレンジ	かぼちゃのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、ごま、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、オレンジ、かぼちゃ	588(559) 23.7(22) 14(15.9) 2.1(1.7)	
14	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん キャベツハンバーグ バナナ	カステラ 牛乳	たまご、ぶたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、さらだあぶら、バター、かすてら、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、バナナ	603(593) 23.1(21.7) 16.5(18) 2.6(2.1)	
16	月	《振替休日》							
17	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さつまいも、バター、さとう、しよくぼん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ	706(673) 26.5(24.5) 15.4(17.1) 3.2(2.6)	
18	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 インディアンサラダ オレンジ	お好み焼 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、だいずたんぱく、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、きゅうり、オレンジ、キャベツ	551(530) 20.7(19.6) 12.7(15.1) 2.2(1.9)	
19	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き バナナ	ホットケーキ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、チーズ	ロールパン、さとう、パンこ、バター、じゃがいも、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	665(663) 26(24.4) 24.9(25) 2.8(2.5)	

20	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 切り干し大根の煮物 オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちくわ、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、オレンジ、レモン	520 (505) 24.9 (23) 11.8 (14.1) 1.3 (1.1)
21	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ 鶏つくねバーグ バナナ	菓子パン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、とうふ、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、かたくりこ、マヨネーズ、ジャムパン、ビスケット	こねぎ、にんじん、わかめ、えのきたけ、長ねぎ、バナナ	675 (649) 29.8 (27.1) 18.4 (19.6) 1.7 (1.3)
23	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉のケチャップ焼き もやしのサラダ ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	強化米、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、パインアップルかん、みかんかん、かんとん	566 (536) 20.6 (19.4) 20.5 (21.3) 2 (1.4)
24	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	しらすとじゃがいものガレット 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、とうふ、ちりめんじゃこ、チーズ	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バター、マヨネーズ、ごま、じゃがいも、オリーブ油、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ	660 (639) 23.5 (22.1) 28.7 (27.7) 4.5 (3.7)
25	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、オレンジ、かぼちゃ	570 (544) 18.5 (17.8) 20.4 (21.3) 1.5 (1.3)
26	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 ジュリアンスープ バナナ	セサミクッキー 牛乳	とりもも、ベーコン、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブ油、じゃがいも、ごま、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	トマト缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、バナナ	692 (680) 23.9 (23) 26.9 (26.9) 2.8 (2.4)
27	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 ミニゼリー	コーンフレーククッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、じゃがいも、ゼリー、コーンフレーク、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ	625 (584) 22.1 (20.7) 16.1 (17.6) 1.8 (1.4)
28	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ バナナ	プリン 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあぶら、プリン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、バナナ	689 (661) 24.3 (22.6) 18.9 (20) 1.3 (1)
30	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 オクラときゅうりのおかかあえ ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、オクラ、きゅうり	544 (519) 22.3 (20.7) 15.5 (17.2) 1.4 (1.1)
31	火	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げといんげんの煮もの バナナ	じゃがいももち 牛乳	ロースハム、たまご、あつあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、かたくりこ、バター、じゃがいも、ビスケット	きゅうり、にんじん、バナナ	684 (657) 22.7 (21.3) 15.4 (16.9) 4.6 (3.5)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつのはビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

 新メニューです楽しみにしてくださいね♪

※不足する鉄分を補う為、7月より鉄分強化米を献立にいれることになりました。



7月は七夕祭りがあります。給食では特別メニューがでます。楽しみにしてくださいね☆

### ☆七夕そうめん☆

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った身体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べる時は麺だけでなく卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



### 子どもの貧血と鉄分

貧血は、子どもにも見られ、その原因の多くは、鉄分不足と言えます。乳幼児期から成長期にかけて、子どもの体は鉄分を多く必要とし、不足している場合、症状は穏やかに現れます。食欲が落ちた、顔色が悪い、不機嫌になるなど子どもの体調の変化をチェックするようにしましょう。鉄分は体に吸収されにくいミネラルです。鉄分の多いレバー類やかつお、ぶり、いわし、納豆、豚肉は、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜と組み合わせることで鉄分の吸収が高まり、効率的にとることができます。