

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) 食塩相当量(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)	
1	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ ミネストローネ チーズ ゆで卵とポテトのサラダ	ヨーグルトケー キ 牛乳	ベーコン、チーズ、た まご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、さらだあぶら、ホッ トケーキミックス、ビス ケット	トマト缶、たまねぎ、にん じん、キャベツ、きゅう り、バナナ、レモン	507(532) 18.4(18.8) 16(18.1) 1.8(1.6)
2	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	プリン せんべい 牛乳	みそ、とうふ、あかう お、ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、プリン、 せんべい	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	558(450) 24.3(19.4) 11.6(9.3) 2(1.6)
3	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	ヨーグルト せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、 ぶたひきにく、ヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、せん べい、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、プロッコ リー、ひじき	603(570) 27.2(24.4) 22.1(22.6) 1.8(1.5)
5	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ	マカロニ きなこ 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、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	533(507) 16.6(16.2) 14.1(16.1) 1.4(1)
6	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	フルーツ寒天 ゼリー 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	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、ほうれんそう、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、かんてん	687(660) 26.5(24.1) 25.2(24.8) 2.6(2)
7	水	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 	くるみのクッキー 牛乳	ロースハム、ぎよにく ソーセージ、たまご、 とりもも、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、オレ ンジジュース、こむぎ こ、くるみ、バター、ビ スケット	きゅうり、にんじん、オク ラ、トマト、みかんかん、 かんてん	493(479) 22.1(20.4) 22.3(22.6) 3.2(2.5)
8	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え	かぼちゃの マフィン 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう う、たまご、ぶたひき にく、ぎゅうにゅう	ロールパン、さとう、パ ンこ、ごま、こむぎこ、 バター、ビスケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、えのきた け、バナナ、かぼちゃ	675(670) 24.8(23.6) 25.3(25.4) 2.9(2.5)
9	金	ビスケット 牛乳	ご飯 スイカ 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮	おからの ソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにぎ け、あぶらあげ、いん げんまめ、おから、た まご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、 じゃがいも、さとう、こ むぎこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、トマ ト、パセリ(葉)、にんじ ん、干しいたけ、すい か	621(582) 27.5(24.8) 16.6(17.9) 1.4(1.2)
10	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	プリン せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひ きにく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、プリン、せんべ い、ビスケット	しいたけ、にんじん、はく さい、長ねぎ	515(494) 25.8(23.5) 20.1(20.9) 3.2(2.5)
12	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、ロースハム、 ぎゅうにゅう、たまご	強化米、ごま、さとう、 ゼリー、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、だいこん、し いたけ、にんじん、コー ン、さやえんどう、ひじき	567(537) 18.6(17.8) 18.7(19.7) 1.7(1.3)
13	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	お麩のラスク 牛乳	とうふ、あぶらあげ、 とりもも、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バ ター、さとう、ふ、ビス ケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、バナナ	658(638) 24(22.6) 18(19.2) 3(2.5)
14	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	しょくぱん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
15	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー ★ かりかりじゃこサラダ (New!) バナナ	ママレード ホットケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひき にく、ちりめんじゃこ、 たまご	ロールパン、バター、こむぎこ、 じゃがいも、ごま、ごまあぶら、 さとう、ホットケーキミックス、マ マレードジャム、さらだあぶら、 ビスケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、コー ン、バナナ	580(595) 17.4(17.7) 21.1(22.3) 1.6(1.3)
16	金	ビスケット 牛乳	ご飯 スイカ 味噌汁 かじきまぐろのソテー キャベツのごまあえ	おからのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、 あぶらあげ、たまご、 おから、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バ ター、こむぎこ、ごま、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん、す いか	574(544) 24.2(22.3) 17.4(18.5) 1.2(1.1)
17	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 干切り野菜のスープ 肉団子	果汁(りんご) せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃ こ、ミートボール、 ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、し らたき、せんべい、ビス ケット	こねぎ、にんじん、だいこ ん、えのきたけ、さやえ んどう、りんごジュース	576(571) 21.1(21.1) 19(22.1) 2.2(2.1)

19	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉のケチャップ煮 もやしのサラダ	ミニゼリー	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	強化米、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	539(513) 19.6(18.7) 17.8(19) 1.3(1.1)
20	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		お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、とうふ、たまご	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バター、マヨネーズ、ごま、こむぎこ、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、キャベツ	560(560) 16.9(16.8) 15.5(17.2) 3.3(2.6)
21	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト		セサミクッキー 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、たまご、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、ごま、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト	661(627) 16.6(16.5) 19.4(20.4) 2(1.7)
22	木	《海の日》							
23	金	《スポーツの日》							
24	土	ビスケット 牛乳	ジャージャーうどん ブロッコリーの胡麻和え		オレンジゼリー せんべい 牛乳	ぶたひきにく、みそ、ぎゅうにゅう	うどん、なたねあぶら、さとう、かたくりこ、ごま、オレンジジュース、せんべい、ビスケット	こねぎ、きゅうり、ブロッコリー、みかんかん、かんでん	447(441) 22.1(20.6) 19.2(20.2) 1.9(1.6)
26	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	きなこクッキー 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、バター、こむぎこ、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	615(577) 22.1(20.5) 20.6(21.2) 1.4(1.1)
27	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		フレンチトースト 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、しょくぱん、ビスケット	きゅうり、にんじん、バナナ	585(577) 22(20.8) 16.2(17.6) 2(1.5)
28	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 果汁(りんご)		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、さねだあぶら、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、りんごジュース、かぼちゃ	588(552) 17.6(17) 20.7(21.5) 1.5(1.3)
29	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ		ツナ昆布おにぎり 牛乳	ベーコン、とりもも、まぐろ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オリーブゆ、ごはん、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、にんじん、バナナ、しおこんぶ	706(694) 25.6(24.2) 22.6(23.4) 3.2(2.8)
30	金	ビスケット 牛乳	◇夏祭り特別メニュー◇ 【給食】夏野菜カレー・キャベツとコーンのサラダ・ヨーグルト 【午後おやつ】ソースせんべい・ソース・フルーツソース						
31	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 味噌汁 フレンチサラダ		ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあぶら、せんべい、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	581(549) 22.4(20.7) 19.4(20.4) 1.4(1.2)

※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。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。



★ 星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪




そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。

《夏の旬の食材》

えだまめ、きゅうり、とうがん、トマト、なす、すいか、あんず、かんぱち、あゆ、とびうお、はも

※きゅうりやすいかには体を冷やす効果があります。
トマトには、日焼けした肌を回復させる働きも期待できます。

 旬の食材を食べよう心がけましょう。

《夏のレシピ紹介》 ☆鶏肉のトマト煮☆

保育園でも人気のメニューです。おうちでも作ってみてくださいね♪

【材料】鶏肉もも 300g にんじん1本 玉ねぎ2個 ピーマン2個
じゃがいも3個 トマト缶詰(ホール) オリーブ油 水 塩 固形コンソメ



- ①鶏もも肉は1cm厚のそぎ切りにし、塩を振る
- ②玉ねぎは皮をむいて1/4に切り、2cm幅に切る
- ③人参・じゃがいもは皮をむき、3cm程度の乱切りにし、じゃがいもは水にさらしておく ピーマンも3cmの乱切りにする
- ④ホールトマトは粗くつぶしておく
- ⑤鍋にオリーブ油を熱し、鶏もも肉を焼き、焼き色がついてきたら、野菜を加え、さらに炒める
- ⑥ホールトマト、水、コンソメを加え、野菜がやわらかく煮えたら、塩で味を調える ~ポイント~野菜をよく炒めると甘みが出て、トマトの酸味がやわらぎ、より食べやすくなります お好みでバター、ケチャップ、にんにくを加えてもおいしくいただけます。