

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	みどり	タンパク(g)
					(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)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
1	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	黒ゴマの クッキー 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	ロールパン、さとう、パンこ、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、バナナ	648(647) 23.3(22.4) 24.9(25.1) 2.6(2.2)
2	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、ちくわ、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、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、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、オレンジ、レモン	554(532) 26.1(23.9) 15.7(17.3) 1.3(1.1)
3	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ヨーグルト、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	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
5	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	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、ごま、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、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3)
6	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ キャベツスープ スペイン風オムレツ バナナ	ニラせんべい 牛乳	ベーコン、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、おこのみやきこ、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、えのきたけ、ピーマン、バナナ、にら	481(494) 19.3(18.5) 13.9(15.8) 1.4(1.1)
7	水	ビスケット 牛乳	たけのご飯 豚汁 新じゃがとアスパラソテー オレンジ	フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	あぶらあげ、みそ、とうふ、ぶたひきにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、じゃがいも、オリーブ油、さとう、ビスケット	たけのこ、にんじん、さやえんどう、長ねぎ、しめじ、だいこん、アスパラガス、オレンジ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	514(499) 15.2(15.2) 16.7(18.1) 1.7(1.5)
8	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ 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	かぼちゃの マフィン 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、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、かぼちゃ	672(667) 24.2(23.2) 25.3(25.5) 1.6(1.4)
9	金	ビスケット 牛乳	ご飯 ミニゼリー 味噌汁 赤魚の煮つけ 三色ナムル	セサミクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ごまつな、にんじん、もやし	561(530) 22.1(20.6) 13.5(15.5) 1.8(1.4)
10	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	プリン 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、プリン、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	588(558) 26.5(23.8) 22.4(22.8) 1.6(1.3)
12	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 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	お麩のラス ク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ゼリー、バター、ふ、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	568(539) 20.8(19.4) 20.1(20.8) 1.4(1.1)
13	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター炒め バナナ	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さとう、さつまいも、バター、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、レモン、バナナ、キャベツ	661(641) 25.5(23.8) 14.2(16.2) 3.8(3.1)
14	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
15	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 ゆで卵とポテトのサラダ チーズ	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、さとう、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、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	506(532) 16.9(17.6) 15.5(17.7) 1.8(1.5)
16	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮	おからの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちくわ、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、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、ひじき、オレンジ	576(551) 24.3(22.4) 16(17.4) 1.5(1.3)
17	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 キャベツのごまあえ	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、あぶらあげ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん	560(533) 22.8(21.2) 17(18.4) 1.7(1.5)
19	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが スパゲッティサラダ	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	591(554) 16.6(16.2) 18.2(19.3) 1.4(1.1)

20	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン キャベツスープ シルバーサラダ バナナ	ママレード ホットケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、ロース ハム、たまご	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バター、ドレッシング、はるさめ、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	ピーマン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、バナナ	497(508) 12.7(13.3) 14.3(16.2) 2.6(2.1)
21	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ポパイサラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちやの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひき にく、ベーコン、鉄分 入りヨーグルト、ぎゅう にゅう、らんおう	ごはん、さらだあぶ ら、さとう、こむぎこ、 ビスケット	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、しめ じ、コーン、ミニマ ト、かぼちや	730(683) 22.3(20.8) 30.5(29.3) 2(1.7)
22	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	ココアちん すこう 牛乳	ベーコン、とりもも、 ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、オリーブゆ、こむ ぎこ、さとう、なたねあ ぶら、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	640(640) 22.9(22.2) 25.6(25.8) 2.5(2.2)
23	金	ビスケット 牛乳	ご飯 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、べにざ 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、だいこん、 トマト、パセリ(葉)、 にんじん、干しいた け、オレンジ	632(596) 27.9(25.2) 16.7(18) 1.4(1.2)
24	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	バームクー ヘン 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、バター、こむぎこ、コー ンすたーち、さとう、ビスケット	しいたけ、にんじん、 はくさい、長ねぎ	547(518) 24.5(22.6) 22.9(23) 3.1(2.3)
26	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしのサラダ	豆乳のカッ プケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、たまご、ぎゅう にゅう、あぶらあげ、 とうにゅう	強化米、パンこ、さらだあぶ ら、さとう、ごまあぶら、ゼ リー、なたねあぶら、こむぎ こ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、もやし、 きゅうり、にんじん	721(660) 25.6(23.6) 26.3(26) 1.6(1.2)
27	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げとピーマンの甘酢炒め 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、ぎゅうにゅう	そうめん、ごまあぶ ら、さとう、かたくりこ、 しょくばん、ビスケット	きゅうり、ピーマン、 たまねぎ、バナナ	595(585) 21.6(20.5) 17.9(19) 1.8(1.4)
28	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 どさんこ汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶた もも、みそ、ぎゅうにゅう 、たまご	ごはん、ごまあぶら、 じゃがいも、さらだあ ぶら、さとう、ホット ケーキミックス、ビス ケット	こまつな、にんじん、 ひじき、たまねぎ、 コーン、ブロッコ リー、しめじ、りんご ジュース	616(572) 19.8(18.7) 20(20.9) 1.8(1.5)
29	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー フレンチサラダ バナナ	ツナ昆布お にぎり 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひき にく、まぐろ	ロールパン、バター、こむぎ こ、じゃがいも、さらだあぶ ら、さとう、ごはん、ビスケット	さやいんげん、にんじん、た まねぎ、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、バナナ、しおこ んぶ	608(617) 17.7(17.8) 16.8(18.9) 1.8(1.6)
30	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ ほうれん草のナムル	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、たら、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、ごまあ ぶら、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ほうれ んそう、にんじん、もやし、オ レンジ、パイナップルか ん、みかんかん	505(492) 26.5(24.2) 11.8(14.2) 1.8(1.5)

※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。

※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♪



給食だより

アジサイの花が色づき始め、梅雨の訪れを感じる時期になりました。雨で外遊びができない日が続きますが、子どもたちは元気に室内で過ごしています。そんな元気な子どもたちでも、ジメジメと蒸し暑い日が続くと、体力と食欲が低下してしまうことも。ご家庭でも、栄養のバランスのとれた食事を心がけて梅雨の時期を乗り越えましょう！



【夏野菜を食べよう】

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとり、消化を助けてくれます。簡単な調理法でおいしく食べられるので、積極的に献立に取り入れましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効。
- きゅうり…からだにこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、体調を整えるのに有効。

『旬の食材』いんげんまめ、きゅうり、トマト、さくらんぼ、びわ、なつみかん、あゆ、かつお、あじ

【特集 食中毒を予防しよう！】

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう…ということがあります。次の3つに気を付けてきちんと食中毒を予防しましょう。

菌を ①つけない ②増やさない ③やっつける！！

《手洗いは簡単でとても有効な予防法！》

～こまめな手洗いが菌の侵入を防ぐ～

★せっけんを使って丁寧に手洗いする習慣をつけましょう。洗う時間は20～30秒が目安です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。※手で口や鼻、目の粘膜などに触れることで、菌が体内に侵入することが多いです。無意識に顔を触る子どもたちは特にこまめに手洗いをさせましょう！