

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	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)
3	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)
4	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、ほうれんそう、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)
5	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 新じゃがとアスパラソテー オレンジ	ヨーグルト ケーキ 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、ベーコン、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、じゃがいも、オリーブゆ、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、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、アスパラガス、オレンジ、レモン	548(528) 19(18.3) 19.2(20.3) 1.8(1.6)
6	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え	かぼちやの マフィン 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにく	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、かぼちや	675(670) 24.8(23.6) 25.3(25.4) 2.9(2.5)
7	金	ビスケット 牛乳	カラフル素麺 タンドリーチキン 七夕ゼリー	黒ゴマのクッキー 牛乳	ロースハム、ぎょにくソーセージ、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、ごま、バター、こむぎこ、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	454(447) 21.2(19.8) 18.1(19.2) 3.1(2.4)
8	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)
10	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)
11	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)
12	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)
13	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ レタスのスープ チキンのママレード煮 かりかりじゃこサラダ	おからのソフトクッキー 牛乳	たまご、とりもも、ちりめんじゃこ、おから、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、さとう、こむぎこ、ビスケット	レタス、わかめ、だいこん、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	651(651) 26.3(24.8) 21(22.1) 1.6(1.3)
14	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 赤魚の煮つけ 油揚げの五目煮	しらすとじゃがいものガレット 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、あぶらあげ、いんげんまめ、ちりめんじゃこ、チーズ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、じゃがいも、オリーブゆ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、オレンジ	655(613) 30.5(27.3) 23.9(23.8) 3.3(2.7)
15	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 マカロニサラダ	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、ロースハム、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり	597(562) 22.9(21.2) 19.6(20.5) 1.6(1.3)
17	月	海の日						0(0)
18	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ きゅうりとひじきの酢の物 バナナ	ママレード ホットケーキ 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、まぐろ、ぎゅうにゅう、たまご	マカロニ・スパゲッティ、さとう、ごま、ホットケーキミックス、ママレードジャム、さらだあぶら、バター、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、トウモロコシ、きゅうり、おかひじき、わかめ、バナナ	479(495) 16(15.8) 14.3(16.2) 1.6(1.3)
19	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	かぼちやの蒸しパン 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、らんおう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、さらだあぶら、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、かぼちや	680(642) 17.5(17.1) 23.3(23.5) 2(1.7)

20	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	ミルク寒天 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、さとう、 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、パインアップルかん、 みかんかん、かんてん	640(640) 24(23.1) 24.5(24.9) 2.6(2.2)
21	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮	オレンジ セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにぎ け、ちくわ、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむ ぎこ、バター、ごま、 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	574(548) 21.7(20.4) 15.2(16.9) 1.7(1.3)
22	土	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根ポトフ	ドーナツ 牛乳	ぶたひきにく、ベー コン、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ドーナ ツ、ビスケット	にんじん、キャベツ、 ピーマン、だいこん	588(589) 18.1(18) 17.9(20.2) 3.9(3.1)
24	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが もやしのサラダ	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、あぶらあげ、きな こ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、 ごまあぶら、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、もやし、きゅうり	568(536) 16.7(16.3) 17(18.4) 1.5(1.1)
25	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 くばん、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)
26	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 そうめん汁 じゃがいものカレー炒め 果汁(りんご)	フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ、かまぼ こ、かつおぶし、ベー コン、ぎゅうにゅう	ごはん、そうめん、 じゃがいも、なたねあ ぶら、さとう、ビスケッ ト	こまつな、にんじん、ひじき、 ほうれんそう、たまねぎ、 ピーマン、赤ピーマン、黄 ピーマン、りんごジュース、 パインアップルかん、みかん かん、かんてん	490(475) 13.8(13.7) 8(11.1) 2.2(1.9)
27	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	おからのマ フィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひき にく、たまご、おから	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、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、プロッ コリー、バナナ	612(619) 17.1(17.4) 23.4(24.1) 1.2(1.1)
28	金	ビスケット 牛乳	カレーライス コーンスープ コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 せんべい	ぎゅうにゅう、たまご、とり ひきにく、ロースハム、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、 マヨネーズ、ドレッシ ング、せんべい、ビス ケット	たまねぎ、にんじん、 コーン、きゅうり、キャ ベツ	561(547) 18.3(18.1) 18.5(20.4) 2.1(1.7)
29	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	パームクー ヘン 牛乳	たまご、みそ、とりひき にく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりに、マヨネ ーズ、バター、こむぎこ、コー んすたーち、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)
31	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐の旨煮 きゅうりのナムル	ミニゼリー 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、とうにゅう う、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりに、さとう、 ごま、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、長ね ぎ、こまつな、にんじん、きゅ うり、わかめ、もやし、コー ン	697(639) 24.9(22.8) 22.4(22.8) 3(2.4)

※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、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

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。



《七夕をたのしむ》

～七夕の由来～ 7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊をつるして星に祈る「七夕」牽牛(ひこぼし)と織姫(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機(たなばた)」と、中国から伝来した「乞巧奠(きっこうでん)」という行事が結びついたものといわれています。
～七夕の行事食～七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。保育園では、7日の日に、色とりどりの野菜や炒り卵をトッピングしたそうめんを食べる予定です。お楽しみに!

《夏のレシピ紹介》

食欲のない時期に強い味方カレー味！～じゃがいものカレー炒め～
〈材料〉(4人分)じゃがいも…240g(大2個)ベーコン…30g(2枚)たまねぎ…180g(1個)ピーマン(緑)…18g(1/2)ピーマン(赤)…18g(1/2)ピーマン(黄)…18g(1/2)個)カレー粉…少々中濃ソース…小さじ1塩…少々炒め用油…少々※調味料はお好みで加減してください。

〈作り方〉じゃがいも…スティック状 たまねぎ…2等分し、スライス ピーマン…2等分し、スライス ①スライスしたじゃがいもは、硬めに茹でておく②炒め用油でたまねぎ、ベーコンを炒める。③十分に炒めたら、赤・黄・緑ピーマンも軽く炒める。④味付けをする。(中濃ソースとカレー粉はよく混ぜておく)⑤①で茹でたじゃがいもを煮崩さないよう、さっくり他の具と混ぜ合わせて出来上がり。



【体を冷やしてくれる食べもの】夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて暑い夏を乗り切りましょう。