

1日(水)  
白飯(乳児のみ)  
ひき肉の春巻き  
トマトのサラダ  
豆腐スープ  
牛乳 お菓子



春巻きは、野菜と豚ひき肉  
を入れ包み揚げます。

2日・16日(木)  
白飯(乳児のみ)  
魚の照り焼き  
ささ身の胡麻  
マヨネーズあえ  
かぼちゃのみそ汁  
お茶 手作りおやつ



汗をかいた時は、みそ汁な  
どの汁物から水分とミネラ  
ルを補給できます。

3日・17日(金)  
完全給食  
麦おにぎり  
すいとん  
つもの  
フルーツ  
牛乳 お菓子



すいとんは、小麦粉を水練  
りして煮るのもちもした  
食感が楽しめます。

6日・20日(月)  
白飯(乳児のみ)  
豚肉の柳川風煮物  
きゅうりの昆布あえ  
みそ汁  
牛乳 お菓子



豚肉は、「疲労回復ピタミ  
ン」といれるビタミンB1  
が豊富です。

7日・21日(火)  
白飯(乳児のみ)  
さばと玉ねぎのみそ煮  
カレー風味ソテー  
鶏ささ身の吸い物  
牛乳 手作りおやつ



暑い日が続きます。食欲を  
そそるよう野菜をカレー風  
味でソテーします。

8日・22日(水)  
白飯(乳児のみ)  
豚のしゃぶしゃぶ風和え物  
いんげんのごまネーズ和え  
麩のすまし汁  
牛乳 お菓子



野菜を多く食べられるしゃ  
ぶしゃぶ風和え物です。

9日・23日(木)  
白飯(乳児のみ)  
シーフードカレー  
ひじきと枝豆のサラダ  
牛乳 手作りおやつ



園でとれたブルーベリーを  
手作りおやつで使います。

10日・24日(金)  
白飯(乳児のみ)  
あじのねぎ煮  
チンゲン菜炒め  
豆腐のみそ汁  
牛乳 お菓子



ねぎは、加熱すると甘味が  
でます。あじとねぎを一  
緒に煮ます。

27日(月)  
白飯(乳児のみ)  
牛肉とさやいんげんの  
炒め物  
ゆで野菜  
みそ汁  
牛乳 お菓子



太陽の光をあびて育った夏  
野菜は、水分やビタミンが  
豊富です。

28日(火)  
完全給食  
焼きうどん  
桃のヨーグルト  
お茶 おにぎり



29日(水)  
白飯(乳児のみ)  
ナゲット  
大根サラダ  
中華スープ  
牛乳 お菓子



30日(木)  
白飯(乳児のみ)  
白身魚のアーモンドフライ  
サラダ  
とうがんのカレースープ  
お茶 手作りおやつ

31日(金)  
完全給食  
エビピラフ、煮込みバーグ  
オムレツ、ビシソワーズ  
フルーツ、ヤクルト

※3日(金)、17日(金)、28日(火)、31日(金)は完全給食です。  
白飯はいりません。

※17日(金)は、こあら組のすいとん作りクッキングです。

※園で収穫できた夏野菜を給食に取り入れています。

# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (水)	白飯(乳児のみ) ひき肉の春巻き トマトのサラダ 豆腐スープ	春巻きの皮 フレンチドレッシング 油、片栗粉 米(乳児のみ)	豚ひき肉 絹ごし豆腐 いんげんまめ 牛乳	トマト、もやし にんじん、きゅうり ねぎ、たまねぎ たけのこ、レタス にら	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (木)	白飯(乳児のみ) 魚の照り焼き ささ身の胡麻マヨネーズあえ かぼちゃのみそ汁	マヨネーズ、油 米(乳児のみ)	カジキ、鶏ささ身 みそ、ごま、油揚げ 牛乳(乳児のみ)	かぼちゃ、いんげん たまねぎ、にんじん きゅうり	お茶 ゆで枝豆(2日) 白玉きな粉(16日)
3 ・ 17 (金)	<b>完全給食</b> 麦おにぎり すいとん つけもの フルーツ	米、小麦粉、押麦	豚肉、牛乳	バナナ、きゅうり はくさい、たまねぎ ねぎ、にんじん 干しいたけ かぼちゃ、ごぼう	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (月)	白飯(乳児のみ) 豚肉の柳川風煮物 きゅうりの昆布あえ みそ汁	じゃがいも、砂糖 油、米(乳児のみ)	卵、豚肉、みそ 油揚げ、塩こんぶ 牛乳	たまねぎ、きゅうり ほうれんそう にんじん、みつば ねぎ、ごぼう	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (火)	白飯(乳児のみ) さばと玉ねぎのみそ煮 カレー風味ソテー 鶏ささ身の吸い物	じゃがいも、片栗粉 砂糖、油 干しそうめん 米(乳児のみ)	さば、鶏ささ身 ベーコン、みそ 牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ ピーマン、しょうが	牛乳 きな粉ラスク (7日) 枝豆ケーキ (21日)
8 ・ 22 (水)	白飯(乳児のみ) 豚のしゃぶしゃぶ風和え物 いんげんのごまネーズ和え 麩のすまし汁	砂糖、マヨネーズ 焼ひ、ごま油 米(乳児のみ)	豚肉、わかめ、ごま 牛乳	キャベツ、いんげん にんじん、きゅうり えのきたけ、ねぎ レモン果汁、パセリ しょうが、オクラ	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (木)	白飯(乳児のみ) シーフードカレー ひじきと枝豆のサラダ	じゃがいも、油 砂糖 米(乳児のみ)	えび、いか、あさり ひじき、牛乳	たまねぎ、にんじん コーン、えだまめ きゅうり	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド(9日) ブルーベリー フルーチェ(23日)
10 ・ 24 (金)	白飯(乳児のみ) あじのねぎ煮 チンゲン菜炒め 豆腐のみそ汁	ごま油、砂糖 米(乳児のみ)	あじ、木綿豆腐 みそ、牛乳	キャベツ、なめこ チンゲンサイ、にんじん ねぎ、たけのこ、コーン しょうが	牛乳 お菓子
27 (月)	白飯(乳児のみ) 牛肉とさやいんげんの炒め物 ゆで野菜 みそ汁	油、片栗粉 マヨネーズ 米(乳児のみ)	牛肉、みそ、油揚げ わかめ、牛乳	ブロッコリー、いんげん だいこん、しいたけ しょうが、もやし にんじん、とうもろこし たまねぎ	牛乳 お菓子
28 (火)	<b>完全給食</b> 焼きうどん 桃のヨーグルト	ゆでうどん、砂糖 ごま油 米	ヨーグルト、豚肉 かまぼこ しらす干し 牛乳(乳児のみ)	もも缶、キャベツ ねぎ、にんじん あおのり、たまねぎ	お茶 じゃこおにぎり
29 (水)	白飯(乳児のみ) ナゲット 大根サラダ 中華スープ	油、片栗粉 はるさめ 米(乳児のみ)	木綿豆腐、鶏ひき肉 卵、ほたて貝柱 鶏肉、ごま 牛乳	だいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん しいたけ、にら にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
30 (木)	白飯(乳児のみ) 白身魚のアーモンドフライ サラダ とうがんのカレースープ	パン粉 フレンチドレッシング 油、小麦粉、片栗粉 米(乳児のみ)	たら、豚肉、卵 アーモンド、ごま 牛乳(乳児のみ)	とうがん、きゅうり キャベツ、にんじん いんげん	お茶 キャロットゼリー
31 (金)	<b>完全給食</b> エビピラフ 煮込みバーグ オムレツ、ピシソワース フルーツ、ヤクルト	油、パン粉、砂糖、 米	豚ひき肉、卵 牛ひき肉 えび、バター 生クリーム 牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、にんじん コーン、グリーンピース トマト、えだまめ きゅうり、ぶどう オレンジ	お茶 ヨーグルト