



	朝おやつ	おひる	午後おやつ	おひるの材料		
				血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
1 22	木 ブルーベリータルト 0.5個 タルト 0.5個	雑穀ごはん タラと野菜ソース さつまいも金平 みそ汁	おにぎり・キャベツ 雑穀ごはん かつお節 キャベツ ごま油 しょうゆ	タラ 鶏ひき肉 みそ	雑穀ごはん なたね油 きび砂糖 さつまいも	ズッキーニ トマト チンゲン菜 パプリカ ブロッコリー だいこん ほうれん草 にんじん わかめ こんぶ
2 23	金 豆乳ヨーグルト 豆乳ヨーグルト ジャム	雑穀ごはん ふんわり焼き なす炒め みそ汁	かぼちゃもち かぼちゃ じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 みそ しょうゆ ごま	木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 なたね油 きび砂糖 ごま じゃがいも	長ねぎ 芽ひじき にんじん なす ピーマン はくさい えのき こんぶ
3	土 ソフトせんべい ソフトせんべい	あんかけ丼 みそ汁	いちごの スティックケーキ スティックケーキ	木綿豆腐 ツナ缶	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ほうれん草 小松菜 キャベツ こんぶ
5 26	月 みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん 鮭のクリーム煮 ドレッシング和え みそ汁	おにぎり・おかか 雑穀ごはん かつお節 しょうゆ	鮭 高野豆腐 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 コーン	はくさい 小松菜 にんじん キャベツ チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ ほうれん草 こんぶ
6 27	火 ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん 豆腐の中華炒め かぼちゃの甘煮 スープ	パバロア 豆乳クリーム ジャム 無調整豆乳 ゼラチン きび砂糖	木綿豆腐 ツナ缶	雑穀ごはん きび砂糖 ごま油 さつまいも	パプリカ なす ブロッコリー 長ねぎ かぼちゃ こんぶ 小松菜 にんじん 玉ねぎ
7	水 バナナ バナナ	雑穀ごはん 煮込みハンバーグ ツナサラダ みそ汁	蒸しパン・黒豆 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 黒豆	豚ひき肉 ツナ缶 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 なたね油 きび砂糖 マヨドレ じゃがいも	玉ねぎ 切干しだいこん トマト ズッキーニ だいこん きゅうり 芽ひじき にんじん しめじ こんぶ 小松菜
8 29	木 豆乳プリンタルト 0.5個 タルト 0.5個	雑穀ごはん アジの甘露煮 ごま和え 豚汁	いももち じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 しょうゆ みりん	アジ 豚こま みそ	雑穀ごはん きび砂糖 ごま	長ねぎ 小松菜 かぼちゃ いんげん 玉ねぎ はくさい にんじん こんぶ
9	金 フルーツ豆乳 無調整豆乳 りんごジュース	雑穀ごはん 鶏の治部煮 おかか和え みそ汁	にんじんせんべい 米粉 にんじん しらす干し なたね油 しょうゆ	鶏もも肉 かつお節 木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 ごま油	なす 長ねぎ えのき こんぶ 小松菜 キャベツ トマト ほうれん草 玉ねぎ
10 31	土 ソフトせんべい ソフトせんべい	みそ炒め丼 みそ汁	ブルーベリータルト タルト	鶏もも肉 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉	玉ねぎ はくさい いんげん だいこん にんじん なす こんぶ
17	土 ソフトせんべい ソフトせんべい	お弁当の日	豆乳プリンタルト タルト			
19	月 ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん かじきの煮付け なすみそ炒め みそ汁	フルーツゼリー ゼリーの素 パイン缶	かじき 高野豆腐 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 なたね油	チンゲン菜 パプリカ 長ねぎ なす 小松菜 はくさい だいこん ほうれん草 にんじん わかめ こんぶ
20	火 フルーツ豆乳 無調整豆乳 りんごジュース	雑穀ごはん 鶏の治部煮 おかか和え みそ汁	にんじんせんべい 米粉 にんじん しらす干し なたね油 しょうゆ	鶏もも肉 かつお節 木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 ごま油	なす 長ねぎ えのき こんぶ 小松菜 キャベツ トマト ほうれん草 玉ねぎ
21	水 バナナ バナナ	雑穀ごはん 煮込みハンバーグ ツナサラダ みそ汁	蒸しパン・黒豆 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 黒豆	豚ひき肉 ツナ缶 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 なたね油 きび砂糖 マヨドレ じゃがいも	玉ねぎ トマト ズッキーニ だいこん きゅうり 芽ひじき にんじん しめじ こんぶ
24	土 ソフトせんべい ソフトせんべい	あんかけ丼 みそ汁	豆乳プリンタルト タルト	木綿豆腐 ツナ缶	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ほうれん草 小松菜 キャベツ こんぶ
28	水 豆乳 調整豆乳	お誕生会	野菜せんべい 米粉 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 しらす干し なたね油 しょうゆ	お楽しみに		
30	金 バナナ バナナ	チキンカレー さつまいもオレンジ煮 ほうれん草のソテー	ゆでもろこし とうもろこし	鶏もも肉 木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん じゃがいも 米粉 カレー粉 きび砂糖 さつまいも なたね油 ごま	にんじん 玉ねぎ オレンジジャム ほうれん草 ブロッコリー



いよいよ夏も本番です。夏野菜をたくさん使った給食で、元気に過ごしてほしいと思います。子どもたちが保育園で育てた野菜も、少しずつ給食に入ってきています。お楽しみにしてください。

栄養士 銭坂紀子



- ※ マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 午後のおやつは手作りおやつです。
- ※ 献立は都合により変更する場合があります。

栄養価 (1日平均)
エネルギー: 419kcal
たんぱく質: 16.7g
脂質: 11.3g
塩分: 1.5g