

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
1火	ごはん 切干大根煮 錦和え 味噌汁	542 19.2 15.4 2	七分つき米、○小麦粉、 じゃがいも、○砂糖、押麦、 きび砂糖、油	○卵、鶏もも肉、○脱脂粉乳、 卵、豚肉(肩ロース)、○バ ター、油揚げ、みそ、はんぺ ん、かつお節	にんじん、○バナナ、きゅうり、ほうれん そう、しめじ、切り干しだいこん、しいた け、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	ミルク バナナマフィン
2水	タコライス きゃべつのごまサラダ おくらスープ	506.5 21.1 16.4 1.4	七分つき米、○富士山缶詰 ばん(黒糖)、押麦、ごま、 油、きび砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂 粉乳、鶏ささ身、卵、プロセス チーズ、○調製豆乳、○きな 粉	たまねぎ、キャベツ、トマト、レタス、にん じん、オクラ、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、 酢、鶏ガラだし、カレー粉	ミルク 富士山缶詰パン(非常食)
3木	ごはん 肉豆腐 ごま酢和え 味噌汁、メロン	487.9 14.6 14.8 1.4	七分つき米、○油、押麦、き び砂糖、ごま、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、み そ、油揚げ、ちくわ、かつお 節、○調製豆乳	メロン、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、しらたき、たまねぎ、こまつな、 ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん、○食 塩	フライドポテト
4金	パン 魚のフリッター インディアンサラダ 野菜スープ	472.6 20 9.4 1.8	○七分つき米、フランスパン 、じゃがいも、小麦粉、マ カロニ、油、マヨネーズ、片 栗粉、○押麦	たら、卵、○プロセスチーズ、 ハム、○かつお節	にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、 キャベツ	鶏ガラだし、○しょうゆ、食 塩、カレー粉	チーズおかかおにぎり
5土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
7月	☆七夕ランチ☆	498.7 22.2 11.9 1.3	○ゆでそうめん、七分つき 米、焼ふ、ごま、きび砂糖	鶏もも肉、○卵、なると、かつ お節	いんげん、にんじん、○オクラ、○コー ン(冷凍)、しめじ、こまつな、やきのり、 こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、ケ チャップ、○中華あじ	七夕そうめん
8火	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 オクラ納豆 味噌汁	472.9 17.8 15 1.2	七分つき米、○きび砂糖、 押麦、きび砂糖、片栗粉、 油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき 肉、木綿豆腐、納豆、みそ、油 揚げ、かつお節	かぼちゃ、○みかん缶、○バナナ、にん じん、オクラ、たまねぎ、キャベツ、えの きたけ、しいたけ、生わかめ、いんげん、 こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	フルーツヨーグルト ウエハース
9水	ごはん 魚の竜田揚げ 野菜サラダ すまし汁	587.8 21.3 23.8 1.1	七分つき米、じゃがいも、○ 小麦粉、○きび砂糖、片栗 粉、油、マヨネーズ、押麦	まぐろ、木綿豆腐、○脱脂粉 乳、○バター、○卵、鶏もも 肉、ハム、かつお節	にんじん、きゅうり、こまつな、キャベツ、 えのきたけ、○レモン果汁、こんぶ(だ し用)、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	ミルク レモンケーキ
10木	サラダうどん かき揚げ バナナ	500.3 17.1 13.8 2.4	ゆでうどん、○食パン、てん ぷら粉、きび砂糖、油、ごま 油、押麦、マヨネーズ、じゃ がいも	ツナ缶、ちくわ、○脱脂粉乳、 ○クリームチーズ	バナナ、レタス、○ブルーベリー、たま ねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、○レモ ン果汁、コーン缶、きゅうり	酢、しょうゆ、鶏ガラだし	ミルク ブルーベリージャムサンド
11金	たまごのピザトースト 夏野菜スープ メロン	484.2 15.5 17.1 1.9	食パン、○七分つき米、○ もち米、マヨネーズ、きび砂 糖、○黒ごま、油	卵、ミックスチーズ、○あずき (乾)、バター、鶏もも肉、ツナ 缶	メロン、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、 ズッキーニ、なす、オクラ、にんじん	ケチャップ、鶏ガラだし、○ 食塩、中華あじ	赤飯おにぎり
12土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
14月	夏野菜カレー 切干大根の酢の物 ヨーグルト	591.5 20.3 13.9 1.6	七分つき米、○小麦粉、○ きび砂糖、押麦、○油、ご ま、きび砂糖、ごま油、油	カルシウムヨーグルト、○ヨー グルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、 ○卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身	かぼちゃ、たまねぎ、なす、きゅうり、 ピーマン、キャベツ、○干しぶどう、にん じん、切り干しだいこん、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ	ミルク レーズン蒸しパン
15火	ごはん とり天 ポテトサラダ きのこスープ、ピーマンのふりかけ	458.4 21.9 10 1	七分つき米、じゃがいも、マ ヨネーズ、○砂糖、油、片栗 粉、小麦粉、押麦、ごま油、 ごま、きび砂糖	鶏ささ身、木綿豆腐、卵、ハ ム、かつお節	○バナナ、○メロン、○みかん缶、○パ イン缶、きゅうり、にんじん、しめじ、ピー マン、えのきたけ、エリンギ、こまつな、 ○粉かいてん、にんにく	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、食 塩	みつめめ カルシウムせんべい
16水	マーボー丼 リャンハン三条 ぶどう	463.3 16.3 13 0.9	七分つき米、○スパゲ ティー、きび砂糖、押麦、ご ま油、はるさめ、○油、片栗 粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○ ベーコン、ハム、みそ	ぶどう、○ホールトマト缶詰、○たまね ぎ、みかん缶、○なす、しいたけ、きゅう り、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ね ぎ、にんにく、○にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、本みりん、○中 華あじ	なすとベーコンのバスタ
17木	ごはん 魚と野菜のフライ 豚汁	564.2 23.1 20.9 1.2	七分つき米、じゃがいも、○ 小麦粉、パン粉、とうもろこ し油、○きび砂糖、小麦粉、 押麦、ごま油	さわら、○脱脂粉乳、○パ ター、豚肉(肩ロース)、みそ、 油揚げ、卵、○粉チーズ、か つお節	なす、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、ね ぎ、こんぶ(だし用)	食塩	ミルク ショートブレッド
18金	パン レバーの味噌炒め トマトサラダ コーンスープ	454.6 15.7 14.9 1.6	ロールパン、○七分つき 米、じゃがいも、ごま油、○ 押麦、きび砂糖、ごま	木綿豆腐、卵、豚レバー、○し らす干し、ベーコン、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、クリーム コーン缶、レタス、きゅうり、にんじん、ト マト、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだし	わかめおにぎり ウエハース
19土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
22火	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	574.5 15.1 14 1.5	七分つき米、じゃがいも、○ 小麦粉、○きび砂糖、押 麦、油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、 プロセスチーズ、○バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ○パイン缶、干しぶどう	ハヤシルウ、酢	ミルク パイナップルスコーン
23水	ごはん 厚揚げと豚肉の卵とじ きゃべつの甘酢和え 味噌汁	482 16.6 11 1.5	七分つき米、じゃがいも、○ 小麦粉、○白玉粉、○きび 砂糖、きび砂糖、押麦、○ 油	生揚げ、卵、豚肉(肩ロース)、 ○牛乳、みそ、○プロセス チーズ、○粉チーズ、かつお 節	にんじん、キャベツ、パイン缶、糸こん にやく、きゅうり、たまねぎ、いんげん、生 わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん	もちもちチーズパン
24木	ごはん チキンステーキ もやしとハムのサラダ 冬瓜スープ	514 24 18.7 1.8	七分つき米、○食パン、○ マヨネーズ、油、押麦、きび 砂糖	鶏もも肉、○脱脂粉乳、○ミッ クスチーズ、豚肉(肩ロース)、 ハム	とうがん、○キャベツ、きゅうり、もやし、 たまねぎ、しいたけ、にんじん、オクラ、 にんにく	酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガ ラだし、オイスターソース、 ○カレー粉、食塩	ミルク カレーマヨトースト
25金	パン 鮭とじゃがいものクリーム煮 和風サラダ ぶどう	588 26 20.5 2.1	フランスパン、○七分つき 米、じゃがいも、○きび砂 糖、小麦粉、○ごま、きび砂 糖	○油揚げ、牛乳、さけ、バ ター、○かつお節	ぶどう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 コーン(冷凍)、にんじん、トマト、チンゲ ンサイ	○酢、○しょうゆ、酢、鶏ガ ラだし、しょうゆ、○食塩	いなり寿司
26土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
28月	カレーピラフ いそべポテト 野菜コーンスープ	455.9 15.3 7.6 1.2	七分つき米、じゃがいも、○ 小麦粉、○きび砂糖、○ 油、押麦	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、 ○卵、○脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、クリーム コーン缶、コーン(冷凍)、しめじ、ピー マン、あおのり	鶏ガラだし、中華あじ、カ レー粉、食塩	ミルク ヨーグルト蒸しパン
29火	ごはん 千草焼き 納豆和え 味噌汁	481.8 16 14.4 1.1	七分つき米、じゃがいも、○ きび砂糖、押麦、油	○ねりあん、卵、木綿豆腐、納 豆、ベーコン、みそ、油揚げ、 かつお節	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こま つな、えのきたけ、生わかめ、○粉か いてん、こんぶ(だし用)	しょうゆ	みずようかん ウエハース
30水	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン ささみ和え 野菜スープ	574.1 20.5 21.1 1.5	○ドーナツ、七分つき米、 じゃがいも、押麦、きび砂 糖、マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂 粉乳、ミックスチーズ、鶏さ さ身、みそ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ほうれん そう、キャベツ、ズッキーニ、しそ	本みりん、酒、しょうゆ、鶏ガ ラだし	ミルク ドーナツ
31木	うなぎの混ぜごはん 春雨の酢の物 吸い物 ぶどう	469 17.6 11.9 1.6	○じゃがいも、七分つき米、 はるさめ、押麦、きび砂糖、 油	うなぎ蒲焼、木綿豆腐、卵、○ ミックスチーズ、○ウインナー、 なると、ハム、かつお節、○調 製豆乳	ぶどう、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、 ほうれんそう、えのきたけ、○ピーマン、 こまつな、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、酒、 本みりん、酢	ピザポテト せんべい

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
1火	ごはん 切干大根煮 錦和え 味噌汁	463.9 19.0 16.1 2.0	七分つき米、○小麦粉、 じゃがいも、○きび砂糖、押 麦、きび砂糖、油	○卵、鶏もも肉、○脱脂粉乳、 卵、豚肉(肩ロース)、○バター、 油揚げ、みそ、はんぺん、かつ お節、◎プロセスチーズ	にんじん、○バナナ、きゅうり、ほうれ んそう、しめじ、切り干しだいこん、しい たけ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	チーズ	ミルク バナナマフィン
2水	タコライス きゃべつのごまサラダ おくらスープ	485.9 22.2 13.8 1.2	七分つき米、押麦、ごま、 油、きび砂糖、○油、○小 麦粉、○きび砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂粉 乳、鶏ささ身、卵、プロセスチー ズ、○調製豆乳、○きな粉	たまねぎ、キャベツ、トマト、レタス、に んじん、オクラ、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソー ス、酢、鶏ガラだし、カ レー粉	のむヨーグルト	ミルク きな粉蒸しパン
3木	ごはん 肉豆腐 ごま酢和え 味噌汁、メロン	473.7 14.6 14.9 1.2	七分つき米、○油、押麦、き び砂糖、ごま、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、み そ、油揚げ、ちくわ、かつお節、 ○調製豆乳	メロン、にんじん、かぼちゃ、キャベ ツ、きゅうり、しらたき、たまねぎ、こま つな、ねぎ、こんぶ(だし用)、◎パナ ナ	しょうゆ、酢、本みりん、 ○食塩	バナナ	豆乳 フライドポテト
4金	ごはん 魚のフリッター インディアンサラダ 野菜スープ	442.5 17.6 10.6 1.0	○七分つき米、じゃがいも、 小麦粉、マカロニ、油、マヨ ネーズ、片栗粉、○押麦、 七分つき米	たら、卵、○プロセスチーズ、ハ ム、○かつお節、◎調製豆乳	にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、 キャベツ	鶏ガラだし、○しょうゆ、 食塩、カレー粉	豆乳	チーズおかゆごはん
5土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃボーロ	りんごジュース、 おやさいせんべい
7月	ごはん 鶏の照り焼き いんげんの胡麻和え 吸い物	470.6 19.6 12.9 1.1	七分つき米、焼ふ、ごま、き び砂糖、○七分つき米、○ ごま	鶏もも肉、○卵、なると、かつお 節、◎調製豆乳、○しらす干し	いんげん、にんじん、○オクラ、○コー ン(冷凍)、しめじ、こまつな、こんぶ (だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、 ケチャップ、○中華あじ	豆乳	しらすコーンごはん
8火	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 オクラ納豆 味噌汁	403.2 17.8 14.8 1.5	七分つき米、○きび砂糖、 押麦、きび砂糖、片栗粉、 油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、 木綿豆腐、納豆、みそ、油揚 げ、かつお節、◎プロセスチー ズ	かぼちゃ、○みかん缶、○バナナ、に んじん、オクラ、たまねぎ、キャベツ、 えのきたけ、しいたけ、生わかめ、い んげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	チーズ	フルーツヨーグルト クラッカー
9水	ごはん 魚の竜田揚げ 野菜サラダ すまし汁	498.6 19.6 17.9 0.9	七分つき米、じゃがいも、○ 小麦粉、○きび砂糖、片栗 粉、油、マヨネーズ、押麦	まぐろ、木綿豆腐、○脱脂粉 乳、○バター、○卵、鶏もも肉、 ハム、かつお節	にんじん、きゅうり、こまつな、キャベ ツ、えのきたけ、○レモン果汁、こんぶ (だし用)、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	のむヨーグルト	ミルク レモンケーキ
10木	ごはん じゃが煮 卵サラダ バナナ	498.1 17.8 15.5 1.6	○食パン、きび砂糖、○き び砂糖、油、ごま油、七分つ き米、押麦、マヨネーズ、 じゃがいも	ツナ缶、ちくわ、○脱脂粉乳、 ○クリームチーズ、卵、◎調製 豆乳	バナナ、レタス、○ブルーベリー、たま ねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、○レ モン果汁、コーン缶、きゅうり	酢、しょうゆ、鶏ガラだし	豆乳	ミルク ブルーベリージャムサンド
11金	ツナピラフ 夏野菜スープ メロン	404.9 11.0 6.7 0.9	○七分つき米、○もち米、 マヨネーズ、きび砂糖、○黒 ごま、油、七分つき米	卵、ミックスチーズ、○あずき (乾)、バター、鶏もも肉、ツナ缶	メロン、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマ ン、ズッキーニ、なす、オクラ、◎パナ ナ、にんじん	ケチャップ、鶏ガラだし、 ○食塩、中華あじ	バナナ	赤飯
12土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい
14月	夏野菜カレー 切干大根の酢の物 ヨーグルト	514.4 19.8 15.5 1.5	七分つき米、○小麦粉、○ きび砂糖、押麦、○油、ご ま、きび砂糖、ごま油、油	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩 ロース)、○卵、○脱脂粉乳、鶏 ささ身、◎調製豆乳、ヨーグルト (無糖)	かぼちゃ、たまねぎ、なす、きゅうり、 ピーマン、キャベツ、○干しぶどう、に んじん、切り干しだいこん、にんにく (無糖)	カレールウ、酢、しょうゆ	豆乳	ミルク レーズン蒸しパン
15火	ごはん とり天 ポテトサラダ きのこスープ、ピーマンのふりかけ	399.8 20.2 11.7 1.1	七分つき米、じゃがいも、マ ヨネーズ、○砂糖、油、片栗 粉、小麦粉、押麦、ごま油、 ごま、きび砂糖	鶏ささ身、木綿豆腐、卵、ハム、 かつお節、◎プロセスチーズ	○バナナ、○マスキスロン、○みかん 缶、○パイン缶、きゅうり、にんじん、し めじ、ピーマン、えのきたけ、エリン ギイ、こまつな、○粉かんでん、にんに く	酒、しょうゆ、鶏ガラだ し、食塩	チーズ	みつ豆 かぼちゃボーロ
16水	マーボー丼 リャンハン三糸 ぶどう	486.7 17.3 13.5 0.8	七分つき米、きび砂糖、押 麦、ごま油、はるさめ、○ 油、片栗粉、油、○七分つ き米	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○ ベーコン、ハム、みそ、○調製 豆乳	ぶどう、○ホールトマト缶詰、○たまね ぎ、みかん缶、○なす、しいたけ、きゅ うり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ね ぎ、にんにく、○にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、本みりん、 ○中華あじ	のむヨーグルト	豆乳 なすとベーコンのピラフ
17木	ごはん 魚と野菜のフライ 豚汁	490.6 19.4 16.8 1.0	七分つき米、じゃがいも、○ 小麦粉、パン粉、とうもろこし 油、○きび砂糖、小麦粉、 押麦、ごま油	さわら、○脱脂粉乳、○パ ター、豚肉(肩ロース)、みそ、油 揚げ、卵、○粉チーズ、かつお 節	なす、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、ね ぎ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	食塩	バナナ	ミルク ショートブレッド
18金	ごはん レバーの味噌炒め トマトサラダ コーンスープ	432.1 14.0 13.2 1.0	○七分つき米、じゃがいも、 ごま油、○押麦、きび砂糖、 ごま、七分つき米	木綿豆腐、卵、豚レバー、○し らす干し、ベーコン、みそ、◎調 製豆乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、クリー ムコーン缶、レタス、きゅうり、にんじん、 トマト、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだし	豆乳	わかめごはん ウエハース
19土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい
22火	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	501.1 15.9 15.0 1.7	七分つき米、じゃがいも、○ 小麦粉、○きび砂糖、押 麦、油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、 プロセスチーズ、○バター、◎ プロセスチーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、○パイン缶、干しぶどう	ハヤシルウ、酢	チーズ	ミルク パイナップルスコーン
23水	ごはん 厚揚げと豚肉の卵とじ きゃべつの甘酢和え 味噌汁	432.2 17.7 11.7 1.3	七分つき米、じゃがいも、○ 小麦粉、○白玉粉、○きび 砂糖、きび砂糖、押麦、○ 油	生揚げ、卵、豚肉(肩ロース)、○ 牛乳、みそ、○プロセスチー ズ、○粉チーズ、かつお節、○ 調製豆乳	にんじん、キャベツ、パイン缶、糸こんにゃく、きゅうり、たまねぎ、いんげん、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん	のむヨーグルト	豆乳 もちもちチーズパン
24木	ごはん チキンステーキ もやしとハムのサラダ 冬瓜スープ	455.3 21.0 13.9 1.6	七分つき米、○食パン、○ マヨネーズ、油、押麦、きび 砂糖	鶏もも肉、○脱脂粉乳、○ミッ クスチーズ、豚肉(肩ロース)、ハム	とうがん、○キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、オクラ、にんにく、◎バナナ	酢、しょうゆ、本みりん、 鶏ガラだし、オイスター ソース、○カレー粉、食 塩	バナナ	ミルク カレーマヨトースト
25金	ごはん 鮭とじゃがいものクリーム煮 和風サラダ ぶどう	534.8 22.4 19.5 1.3	○七分つき米、じゃがいも、 ○きび砂糖、小麦粉、○ご ま、きび砂糖、七分つき米	○油揚げ、牛乳、さけ、バター、 ○かつお節、◎調製豆乳	ぶどう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 コーン(冷凍)、にんじん、トマト、チン ゲンサイ	○酢、○しょうゆ、酢、鶏 ガラだし、しょうゆ、○食 塩	豆乳	いなりごはん
26土		143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい
28月	カレーピラフ いそべポテト 野菜コーンスープ	399.8 15.1 9.0 1.1	七分つき米、じゃがいも、○ 小麦粉、○きび砂糖、○ 油、押麦	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、 ○卵、○脱脂粉乳、◎調製豆 乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、クリー ムコーン缶、コーン(冷凍)、しめじ、 ピーマン、あおのり	鶏ガラだし、中華あじ、 カレー粉、食塩	豆乳	ミルク ヨーグルト蒸しパン
29火	ごはん 千草焼き 納豆和え 味噌汁	419.1 15.8 16.0 1.3	七分つき米、じゃがいも、○ きび砂糖、押麦、油	○ねりあん、卵、木綿豆腐、納 豆、ベーコン、みそ、油揚げ、か つお節、◎プロセスチーズ	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こ まつな、えのきたけ、生わかめ、○粉 かんでん、こんぶ(だし用)	しょうゆ	チーズ	みずようかん ウエハース
30水	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン ささみ和え 野菜スープ	485.4 19.0 16.8 1.2	○ドーナツ、七分つき米、 じゃがいも、押麦、きび砂 糖、マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉 乳、ミックスチーズ、鶏ささ身、 みそ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ほうれん そう、キャベツ、ズッキーニ、しそ	本みりん、酒、しょうゆ、 鶏ガラだし	のむヨーグルト	ミルク ドーナツ
31木	うなぎの混ぜごはん 春雨の酢の物 吸い物 ぶどう	440.4 16.5 12.5 1.2	○じゃがいも、七分つき米、 はるさめ、押麦、きび砂糖、 油	うなぎ蒲焼、木綿豆腐、卵、○ ミックスチーズ、○ウインナー、 なると、ハム、かつお節、○調製 豆乳	ぶどう、きゅうり、にんじん、○たまね ぎ、ほうれんそう、えのきたけ、○ピー マン、こまつな、こんぶ(だし用)、◎パ ナナ	○ケチャップ、しょうゆ、 酒、本みりん、酢	バナナ	豆乳 ピザポテト



給食だより 7月



令和7年6月30日

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑い毎日が続きます。夏バテにならないために、規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかり確保して、元気に夏を過ごしましょう。

食事マナーを身に付けて楽しい食事を

互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事マナー。子どものうちから身に付けておきたいですね。まずは、次のことから伝えていきましょう。



しょくじのまえには、てをあらおう。



しょくじちゅうはせきをはなれてあるいたりしない。



いただきます！
たべはじめるまえには、かんしゃのきもちをこめてあいさつしよう。



しょくじちゅうにトイレにはいかない。



しょくじちゅうはしせいよくして食べる。



ごちそうさま！

たべおわったときも、かんしゃのきもちであいさつしよう。おうちでしょくじがおわったらしぶんがかたづけよう。

食事のマナーが意外と多いので、お子様が全てをできるようになるには時間がかかります。焦らず、根気強く続けましょう。



たべるときは、くちをとっておとをたてないようにしよう。



くちにたべものをいれたまましゃべらない。



しょっきやたべものであそばない。

7月の旬の食材

アスパラガス・さやいんげん・枝豆・おくら・かぼちゃ・きゅうり・とうがん・とうもろこし・トマト・ピーマン・パプリカ・レタス・ブルーベリー・メロン・ぶどう・すいか・梅・あじ

土用の丑の日

土用とは季節の変わり目の18日間のことで、この期間の丑の日が「土用の丑の日」。今年は7月19日と31日です。夏の丑の日には「う」がつくものを食べると夏バテしないという言い伝えから、この日にうなぎを食べる習慣が生まれました。

カンピロバクター食中毒に注意！

- 生の鶏肉には、新鮮であっても、カンピロバクターなどの食中毒菌がついています。
- 食中毒の症状は、水のような下痢、腹痛、発熱 等です。
- 鶏肉の中心が白くなるまで、よく焼いて食べましょう。

レシピ紹介

(分量は子ども2人+大人2人分)

納豆和え



<材料>

納豆・・・1パック
きやべつ・・・1枚
ほうれん草・・・1株
人参・・・1/6本
かつお節・・・3g
付属のたれ
醤油

<作り方>

- ①きやべつとにんじんは千切り、ほうれん草は2cmの長さに切ってゆで、水気をしぼる
- ②ボウルに①と納豆、かつお節、付属のたれを入れて和える。
- ④醤油で味をととのえる

ちんすこう



<材料>

小麦粉・・・100g
砂糖・・・40g
油・・・40g
塩・・・ひとつまみ

<作り方>

- ①厚めのビニール袋に小麦粉と砂糖、塩を入れてよく混ぜる
- ②①に油を加えて混ぜる
- ③まとまったら棒状にして、1cmの厚さに切る(好きな形に丸めても◎)
- ④クッキングシートの上に並べて、オーブンで焼く(170℃で15分)
- ⑤冷めたらできあがり(焼きたてもおいしいのですが、崩れやすいので注意)