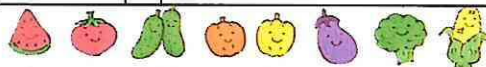


行事	日付	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂 質 塩:塩 質 分
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
	1月	赤魚の甘辛揚げ・バナナ おひたし・みそ汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖	赤魚、みそ、○牛乳	バナナ、キャベツ、もやし、ほうれん草、しいたけ、人参	麦茶 菓子	牛乳 菓子	E:223 P:13.7 F:10.2塩:2.0
	2火	照焼きチキン・ヨーグルト ゆかり和え・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、油、○ホットケーキミックス、○砂糖	ヨーグルト、鶏肉、みそ、○バター	◎バナナ、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、きゅうり、人参、ゆかり、しょうが、にんにく、○かぼちゃ	バナナ	※ 麦茶 スイーツ パンパキン	E:219 P:14.5 F:5.9塩:1.8
	3水	ウインナーの変わり味噌和え・バナナ しょうゆフレンチ・すまし汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖、○冷凍パイシート、○砂糖	ウインナー、豆腐、ちくわ、みそ、○牛乳	バナナ、キャベツ、ほうれん草、なす、パプリカ、ピーマン	麦茶 菓子	※ 牛乳 シュガーパイ	E:441 P:13.9 F:29.2塩:2.2
	4木	豚肉の生姜焼き・冷凍洋梨 オクラのおかか和え・みそ汁	胚芽米(未)、油、砂糖	豚肉、厚揚げ、かまぼこ、みそ、わかめ、かつお節、○牛乳	◎バナナ、玉ねぎ、きゅうり、オクラ、ピーマン、人参、しめじ、しょうが	バナナ	牛乳 菓子	E:289 P:17.7 F:16.5塩:1.9
お楽しみ献立 (園長先生)	5金★	七夕ランチ・デザートプリン そうめん汁	◎ジュース、胚芽米、プリン、そうめん、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま	鶏肉、豚肉、ホイップ、青のり、なると	キャベツ、バナナ、人参、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ねぎ、しょうが、オクラ	バナナ	アイス	E:699 P:24.8 F:24.6塩:3.6
	6土	麻婆豆腐・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	ねぎ、人参、にんにく、しょうが、しいたけ		麦茶 菓子	E:354 P:14.3 F:20.2塩:1.6
	8月	焼き餃子・バナナ ホイコーロー・春雨スープ	胚芽米(未)、砂糖、春雨、○じゃが芋、○薄力粉、○油	餃子、豚肉、わかめ、みそ、○かつお節、○青のり、○牛乳	◎バナナ、キャベツ、コーン、ピーマン、人参、しいたけ	バナナ	※ 牛乳 じゃがいも たご焼き風	E:437 P:17.4 F:21.5塩:2.4
	9火	鶏のBBQソース・バナナ ジャーマンポテト・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖、油、○プリン	鶏肉、みそ、ベーコン、○ホイップ	バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、コーン、しめじ、パセリ、○桃缶、○パイナップル	麦茶 菓子	※ プリン アラモード	E:320 P:16.5 F:14.5塩:1.8
	10水	さばの西京焼き・メロン 切干大根煮・根菜汁	胚芽米(未)、じゃが芋、砂糖、油	さば、豆腐、みそ、薄揚げ、○牛乳	メロン、人参、ねぎ、ごぼう、しらたき、切干大根、しいたけ、いんげん	麦茶 菓子	牛乳 菓子	E:330 P:16.8 F:15.7塩:2.3
	11木	鶏のパン粉焼き・バナナ 春雨サラダ・みそ汁	胚芽米(未)、パン粉、春雨、油、○砂糖、○ホットケーキミックス	鶏肉、厚揚げ、みそ、ハム、わかめ、○バター、○牛乳	◎バナナ、メロン、キャベツ、きゅうり、人参、パセリ、にんにく、○かぼちゃ	バナナ	※ 牛乳 かぼちゃ まんじゅう	E:363 P:20.5 F:13.7塩:2.2
カレーパーティ	12金	夏野菜カレー・ゼリー わかめサラダ・牛乳	◎ジュース、胚芽米(未)、ゼリー、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、ツナ、大豆、わかめ、○牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり、コーン、なす、トマト、ズッキーナ、キャベツ、ピーマン、にんにく	ぶどう ジュース	ヨーグルト	E:609 P:21.0 F:22.8塩:2.6
	13土	豚丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、しらたき、しいたけ、グリーンピース、しょうが		麦茶 菓子	E:310 P:12.9 F:13.2塩:0.9
	16火	麻婆ナス・メロン 華風和え・わかめスープ	胚芽米(未)、油、片栗粉、○パン、○油、○砂糖	豚肉、豆腐、わかめ、ハム、みそ	◎バナナ、メロン、もやし、なす、玉ねぎ、人参、きゅうり、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	バナナ	※ 牛乳 揚げばん	E:434 P:17.0 F:24.9塩:1.7
カミカミデー	17水◎	鮭の南蛮漬け・バナナ オクラの和え物・みそ汁	胚芽米(未)、○食パン、砂糖、油	鮭、○牛乳、○チーズ、○ハム	バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、オクラ、ねぎ、コーン、しいたけ、パプリカ、○ピーマン	麦茶 菓子	※ 牛乳 ピザトースト	E:396 P:24.9 F:14.9塩:2.6
	18木	コロケ・ヨーグルト おひたし・みそ汁	◎ゼリー、胚芽米(未)、じゃが芋、パン粉、油、薄力粉、油	ヨーグルト、豚肉、みそ、薄揚げ、わかめ	もやし、玉ねぎ、人参、コーン、きゅうり	ゼリー	麦茶 菓子	E:357 P:13.5 F:15.2塩:1.7
	19金	鶏肉のマーメイド焼き・メロン 香味和え・みそ汁	胚芽米(未)、マーメイド、油、ごま、○ポテト、○油	鶏肉、かまぼこ、みそ、薄揚げ、わかめ、かつお節、○青のり、○牛乳	◎バナナ、メロン、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、にんにく、しょうが	バナナ	※ 牛乳 青のりポテト	E:364 P:18.9 F:19.2塩:2.3
	20土	五目あんかけ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ、しょうが		麦茶 菓子	E:349 P:12.8 F:18.2塩:1.3
	22月	鶏肉のレモン和え・メロン ひじきサラダ・すまし汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖、ごま、○おろし、○おろし、○おろし	鶏肉、豆腐、大豆、ひじき、○牛乳、○卵、○ツナ	◎かぼちゃ、メロン、コーン、人じき、きゅうり、えのき、レモン、○コーン	麦茶 かぼちゃの甘 煮	※ 牛乳 ツナマヨ コーンパン	E:453 P:21.6 F:22.7塩:1.9
	23火	肉じゃが・バナナ 切干大根サラダ・ゆかり	胚芽米(未)、じゃが芋、砂糖、油、○パン	豚肉、○チーズ、○しらす、○のり、○牛乳	バナナ、玉ねぎ、人参、しらたき、きゅうり、しめじ、コーン、グリーンピース、切干大根、○ジャム	麦茶 菓子	※ 牛乳 ジャムサンド	E:535 P:22.5 F:16.6塩:2.8
	24水	八宝菜・冷凍洋梨 ごまキュウリ・中華スープ	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉、なると、わかめ、○ジョア	キャベツ、きゅうり、もやし、人参、玉ねぎ、コーン、蒸栗、しめじ、ピーマン、しいたけ、しょうが	麦茶 菓子	ジョア 菓子	E:368 P:16.0 F:12.7塩:1.7
	25木	鶏肉のからあげ・バナナ・トマト コールスロー・そうめん汁	胚芽米(未)、そうめん、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま	鶏肉、かまぼこ	◎メロン、キャベツ、バナナ、きゅうり、コーン、ねぎ、しょうが	バナナ	牛乳 菓子	E:426 P:16.8 F:13.7塩:3.3
	26金	蒸し鶏香味だれ・すいか おひたし・みそ汁	◎さつまいも、胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖、ごま	鶏肉、厚揚げ、みそ、○牛乳	すいか、キャベツ、もやし、きゅうり、人参、ねぎ	麦茶 ふかし芋	牛乳 菓子	E:205 P:16.5 F:9.3塩:1.7
夏まつり	27土	ハッシュドポーク・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、豚肉、クリーム、バター	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース		麦茶 菓子	E:342 P:14.3 F:18.0塩:1.5
	29月	焼き魚・メロン・ふりかけ 五目豆・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、○おろし、○おろし	鮭、豆腐、大豆、ちくわ、みそ、昆布、○卵、○バター、○牛乳	メロン、ほうれん草、人参、ごぼう、しいたけ	麦茶 菓子	※ 牛乳 マドレーヌ	E:339 P:22.6 F:14.7塩:2.4
誕生会	30火★	ピピンバ・ゼリー えのきスープ	胚芽米、ゼリー、砂糖、油、ごま	豚肉、豆腐、鶏糸卵、みそ	ぜんまい、もやし、きゅうり、えのき、ねぎ、人参、しょうが	野菜ジュース	アイス	E:503 P:17.3 F:18.6塩:2.3
	31水	カレイの梅焼き・バナナ ごま和え・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、ごま、砂糖	カレイ、みそ、○牛乳、○バター	◎メロン、バナナ、もやし、人参、しめじ、きゅうり、ねぎ	バナナ	※ 牛乳 とうもろこし	E:251 P:17.7 F:7.7塩:1.9



夏野菜を食べて体を涼しく

にじいろ畑でも栽培しているきゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほった体を冷ます働きがあるとされています。また、水分も豊富なので体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗り切りましょう。



お知らせ

- ・★は完全給食の日です。白いご飯が要らない日です。わくわく組さんは箸とおしぼりは必要です。◎はカミカミデーです。※は手作りおやつの日です。
- ・発注の都合で、変更になる場合があります。予めご了承ください。
- ・12日は畑で採れた野菜を使ってカレーパーティをします。うさぎ組さんからクッキングに参加しますので、爪の確認をお願いします。また、ほし・はな組さんはエプロンと三角巾の準備をお願いします。

お楽しみ献立

6月のお楽しみ献立は、凛先生考案の「肉うどん」でした。つるつる〜とあつ〜という間に食べ終えたお子さんたちでしたよ。7月は園長先生とほし組さんがこども会議で考えてくれた「七夕ランチ」ですよ☆お楽しみに！