



日 曜	午前おやつ (麦茶)	主 食	副 食 (牛乳)	主 な 食 材	午後おやつ (麦茶)
1 金	塩せんべい	ごましおごはん	みそ汁、鮭の西京焼き、春雨サラダ、オレンジ	にんじん、白菜、たまねぎ、じゃがいも、鮭、春雨、きゅうり、ハム、オレンジ	きなこせんべい、アニマルビスケット
4 月	星せんべい	鶏丼	キャベツとれんこんのソテー、キャンディチーズ、バナナ	鶏肉、たまねぎ、ねぎ、みつば、キャベツ、れんこん、ちくわ、にんじん、チーズ、バナナ	うさぎのしっぽ、バウムクーヘン
5 火	揚げせんべい	食パン	オニオンスープ、タンドリーチキン、ポテトサラダ、オレンジ	たまねぎ、ベーコン、鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、じゃがいも、にんじん、きゅうり、ツナ、コーン、オレンジ	国ゆでとうもろこし
6 水	ウエハース	ごはん	みそ汁、なす入り麻婆豆腐、かぼちの甘煮、りんご	大根、にんじん、ごぼう、ニラ、なす、豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、豆腐、かぼちや、りんご	アイス、塩せんべい
7 木	花せんべい	ナポリタン	ゆでとうもろこし、コールスローサラダ、オレンジ	ウインナー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、とうもろこし、キャベツ、ツナ、きゅうり、オレンジ	ミニパン
8 金	プチスティック	わかめごはん	とうがん汁、ひじき入り卵焼き、もやしのナムル、りんご	とうがん、オクラ、ねぎ、豚ひき肉、鶏ひき肉、しいたけ、にんじん、ひじき、卵、もやし、ほうれんそう、かにかま、りんご	ミレービスケット、うの花あげ
12 火	やさいせんべい	冷やむぎ	夏野菜のトマト煮、きゅうりの塩こうじ漬け、バナナ	トマト、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、いんげん、きゅうり、バナナ	星のパフ、プチマドレーヌ
18 月	アニマルビスケット	食パン	かぼちゃスープ、ささみチーズカツ、マロニーサラダ、バナナ	かぼちや、たまねぎ、にんじん、しめじ、ささみ、チーズ、卵、パン粉、マロニー、きゅうり、コーン、ハム、バナナ	メープルかりんと、星せんべい
19 火	しょうゆせんべい	おかかごはん	みそ汁、豚肉の南蛮漬け、ブロッコリー（マヨドレ）、オレンジ	にんじん、大根、白菜、豚肉、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、オレンジ	アイス、きかん棒
20 水	星せんべい	【誕生会】夏野菜入りキーマカレー	フライドポテト、サラダスパゲティ、フルーツゼリー、野菜ジュース	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、なす、トマト、カレールウ、じゃがいも、スパゲティ、コーン、かにかま、フルーツゼリー	国フルーツサンド
21 木	えびせん	みそラーメン	五目きんぴら、きゅうりのこぶあえ、すいか	豚肉、キャベツ、ニラ、もやし、にんじん、ねぎ、大根、れんこん、さつまあげ、こんにゃく、白ごま、きゅうり、すいか	やさいせんべい、胚芽クッキー
22 金	ビスコ	ごはん	具だくさんみそ汁、鮭の塩こうじ焼き、わかめサラダ、りんご	にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、鮭、わかめ、キャベツ、きゅうり、コーン、ツナ、りんご	バウムクーヘン、しょうゆせんべい
25 月	星のパフ	のりごはん	みそ汁、チンジャオロース、ブロッコリーサラダ、オレンジ	なす、にんじん、油あげ、あさつき、豚肉、ピーマン、たけのこ、ブロッコリー、チーズ、オレンジ	プチスティック、揚げせんべい
26 火	クラッカー	バターロール	春雨スープ、ハムカツ、マカロニサラダ、りんご	春雨、白菜、えのきだけ、にんじん、ねぎ、ハム、パン粉、マカロニ、きゅうり、コーン、りんご	国ヨーグルト、こざかなぼん
27 水	どうぶつバタービスケット	ハヤシライス	小松菜とツナのソテー、キャンディチーズ、オレンジ	豚肉、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、ハヤシルウ、小松菜、ツナ、コーン、チーズ、オレンジ	フルールゼリー、きなこせんべい
28 木	やさいせんべい	冷やしたぬきうどん	さつまいものそぼろあん、きゅうりの塩漬け、バナナ	わかめ、にんじん、大根、しいたけ、揚げ玉、さつまいも、鶏ひき肉、いんげん、きゅうり、バナナ	花せんべい、メープルかりんと
29 金	ミレービスケット	ごましおごはん	みそ汁、カジキの照り焼き、キャベツとしらすのサラダ、りんご	にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、カジキ、キャベツ、しらす、コーン、りんご	やさいせんべい、アニマルビスケット

乳児組:エネルギー455kcal タンパク質16.3g カルシウム215mg 幼児組:エネルギー518kcal タンパク質19.7mg カルシウム257mg
※献立を変更する場合があります。

5日、7日 とうもろこしの皮むき

5日に年少と年中児、7日に年長児がおこないます。ゆでて給食やおやつでいただきます。当日は、エプロン、マスク、三角巾を持ってきてください。

20日 誕生会

夏野菜を入れたキーマカレーやフライドポテトなど子どもたちに人気のメニューです。午後のおやつはフルーツサンドです。

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、レタスカぼちゃなど、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、夏を元気に乗りきりましょう。すいかは、水分も摂れて熱中症予防にも効果的です！

