

日	曜日	未満児 おやつ	給食 こんだて	給食の主な材料と はたらき			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	3時おやつ
				赤のたべもの 体をつくる	黄色のたべもの 力や体温になる	緑のたべもの 体の調子をととのえる					
1	土			土曜保育・給食は園で用意します。							
2	日										
3	月	お茶 スティックゼリー	ごはん 牛乳 かぼちゃのどほろ煮 納豆あえ	生乳 とりひき肉 納豆	こめ おおむぎ 植物油 車糖	西洋かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな りょくとうも やし はくさい	365	14.2	9.5	0.7	・バームクー ヘン
4	火	お茶 小魚	食パン 牛乳 ブルーベリージャム 大豆と芋の磯揚げ 野菜のスープ煮	生乳 だいす あおのり ふたもも	食パン でん粉 植物油 じゃがいも	ブルーベリー にんじん なす キャベツ たまねぎ スイートコー ン 缶詰 オクラ えだまめ	339	14.5	11.3	1.6	★さけおにぎ り
5	水	お茶 チーズ	うどん 牛乳 かじきのみそ焼き ご ま酢あえ	生乳 めかじき 乾燥わかめ	うどん 車糖 ごま	キャベツ きゅうり りょくとうも やし にんじん	323	16.6	8.2	2.7	・ぶどうゼ リー ・ぼりんこ
6	木	お茶 せんべい	◆誕生会◆ 五色ライス 牛乳 チキンソテー いそかあえ メロン	しろさけ 乾燥わかめ 生乳 とりもも [若鶏肉] あまのり	こめ 植物油 車糖 米粉	にんにく キャベツ りょくとうも やし こまつな にんじん メロン	389	17.8	13.4	0.9	★ごまマカロ ニ
7	金	お茶 ビスケット	◆七夕献立◆ ◆ひつじ組お楽しみ保育◆ いなりちらし 牛乳 天の川汁 七夕クレープ	油揚げ とりひき肉 あまのり 生乳	こめ 車糖 焼きふ 緑豆はるさめ	にんじん 生しいたけ オクラ ス イートコーン 缶詰	426	12.5	12.7	1.4	・ほしたべよ ・カルピス
8	土			7月7日は七夕です。中国から伝わった伝説で、小麦粉を使ったお菓子を食べると無病息災で過ごせるというものがありました。やがて作り方や形を変えて、今ではぞうめんを食べるようになりました。給食では春雨や夏野菜を使い、季節の味を楽しんでもらえればと思います。							
9	日			土曜保育・弁当をお持ちください。							
10	月	お茶 小魚	ごはん 牛乳 いとこんあえ カレー肉じゃが	生乳 ふたもも 生揚げ	こめ おおむぎ 植物油 じゃがいも 車糖 しらたき	たまねぎ にんじん りょくとうも やし キャベツ きゅうり	365	13.9	9.5	1.2	・オレンジ ・フリッツ
11	火	お茶 せんべい	コッパン 牛乳 きゃべつクリームスープ 冷やし中華サラダ	生乳 ベーコン とりささ身 [若鶏肉]	コッパン じゃがいも 植物油 中華めん	キャベツ たまねぎ ふなしめじ スイートコーン 缶詰 きゅうり にんじん	375	14.2	13.9	2.6	・パナライ ス
12	水	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 さけの南蛮漬け 田舎汁	生乳 きんさけ とりもも [若鶏肉] 豆腐	こめ おおむぎ でん粉 植物油 車糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン 西洋かぼちゃ だいこん ごぼう 根菜ねぎ	414	17.6	13.6	1.4	・元気ヨー グルト ・ポリコーン
13	木	お茶 スティックゼリー	ごはん 牛乳 くずさいしらす 鉄火みぞ炒め	生乳 生揚げ ふたひき肉 ハム	こめ おおむぎ 植物油 車糖 くずきり ごま	なす 青ピーマン にんじん きゅ うり キャベツ	364	13.2	12.2	1.0	★きなこサ ンド
14	金	お茶 チーズ	◆ゆり組お泊り保育◆ 焼きそば 牛乳 わかめスープ	ふたもも 生乳 乾燥わかめ 豆腐	中華めん 植物油	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん デンゲンサイ えのきたけ	339	14.8	9.5	2.1	・つぶつぶ ペジタブル
15	土			この字体のメニューは、「夏バテ防止メニュー」です。 ゆり組お泊り保育・土曜保育・弁当をお持ちください。							
16	日										
17	月			海の日							
18	火	お茶 小魚	ごはん 牛乳 切り干し大根サラダ みぞ焼き肉	生乳 ふたもも ハム	こめ おおむぎ 植物油 車糖	にら にんじん たまねぎ 切り干しだいこん キャベツ きゅうり	360	17.0	11.2	1.0	・ヤクルト ・ひねりあげ
19	水	お茶 ウエハース	コッパン 牛乳 鶏肉と夏野菜のトマト煮 枝豆サラダ	生乳 とりもも [若鶏肉]	コッパン じゃがいも 植物油 車糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン なす トマト 缶詰 えだまめ キャベツ りょくとうもやし きゅ うり	332	17.9	9.9	1.9	★わかめおに ぎり
20	木	お茶 ビスケット	ゆかひごはん 牛乳 かわいひの漬焼き 夏の豚汁 ハッピーパン	生乳 まがれい ふたもも	こめ おおむぎ じゃがいも 植物油	たまねぎ なす にんじん オクラ えだまめ ハインアップル 缶詰	337	17.2	7.1	1.1	★アップルボ ンチ
21	金	お茶 せんべい	スパゲティ夏野菜のミートソース 牛乳 ツナサラダ オレンジゼリー	ふたひき肉 生乳 まぐろ 缶詰	マカロニ・スパゲティ 植物油 車糖	にんにく たまねぎ なす スッキーニ 青ピーマン トマト 缶詰 きゅうり キャベツ りょくとうもやし にんじん	385	15.8	10.8	1.5	・スティック チーズ ・ムーンライ ト
22	土			土曜保育・給食は園で用意します。							
23	日										
24	月	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 肉みぞがらめ しらすあえ	生乳 生揚げ ふたひき肉 しらす干し	こめ おおむぎ 植物油 車糖 ごま	しょうが にんにく なす たまね ぎ にんじん キャベツ りょくとうもやし きゅうり	389	14.6	15.2	1.1	・パピコアイ ス
25	火	お茶 スティックゼリー	コッパン 牛乳 かぼちゃのシチュー みそだしサラダ	生乳 とりもも [若鶏肉] ハム	コッパン じゃがいも 植物油 車糖	にんじん たまねぎ 西洋かぼちゃ キャベツ きゅうり りょくとうもやし	341	15.3	11.0	2.2	・オレンジ ジュース ・リッツ
26	水	お茶 せんべい	ジャージャー麺 牛乳 レモンあえ	ふたひき肉 生乳	中華めん 車糖 植物油 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 生しいたけ キャベツ りょくとうもやし きゅうり レモン	382	16.9	11.1	2.3	★しおポテ ト
27	木	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 五目汁 塩きゅうり	生乳 さわら 豆腐	こめ おおむぎ でん粉 米粉 植物油 車糖	だいこん ごぼう はくさい えのきたけ きゅうり	386	16.0	13.7	1.1	★いちごヨー グルト
28	金	お茶 小魚	◆1学期終業礼拝◆ ドライカレー 牛乳 フルーツポンチ	ふたひき肉 ソーセージ 生乳	こめ 植物油	たまねぎ にんじん にんにく 青ピーマン みかん 缶詰 もも 缶詰 バナナ ハインアップル 缶詰	403	12.0	11.8	1.2	★ゆでとうも ろこし
29	土			夏期保育開始・土曜保育・給食は園で用意します。							
30	日										
31	月	お茶 チーズ	シーチキンごはん 牛乳 さわにわん ももゼリー	まぐろ 缶詰 生乳 ふたも も かに風味かまぼこ	こめ 車糖 しらす	にんじん ごぼう たまねぎ デンゲンサイ	383	13.5	9.0	1.5	★シュガーラ スク

◆都合により献立を変更することがあります。
おやつについても人数の変動により変更があります。ご了承ください。
◆ごはんは押し麦を入れて麦ごはんにしています。
◆おやつはの★(ほしマーク)は、給食室で手作りするおやつです。
◆未満児は、内臓の働きや咀嚼力などがまだ未熟なため、栄養素の摂取量が3歳以上児よりも少なくなります。
※21日のおやつは、前月と同じものになりますが、台風の影響で全員帰宅となり提供していないものになりますので、その分を今月提供していきます。

給食での栄養素の平均 (3歳以上児)	370	15.3	11.2	1.5
-----------------------	-----	------	------	-----