



日曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	使用食材
1 木	照り焼きどんぶり みそ汁	鶏モモ肉 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 ごま 片栗粉	ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 わかめ	プリン 牛乳 ビスコ 卵の花揚げ	プリン 牛乳 ←乳児 ←幼児
2 金	ミンチカレー フルーツ缶	合挽ミンチ	ご飯 なたね油	玉ねぎ 人参 トマト缶 みかん・パイン・もも缶詰	厚切りパーム あんぱんまんせんべい 牛乳	パームクーヘン せんべい 牛乳
3 土	ゆかりごはん 豚汁	豚バラ肉 豆腐 みそ	ご飯 こんにゃく	ゆかり 人参 大根 玉ねぎ ねぎ	おかし	おかし
5 月	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース かまぼこ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油	人参 干しいたけ たけのこ 白菜 胡瓜	バナナ 白い風船 牛乳	バナナ せんべい 牛乳
6 火	麦入りご飯 けんちん汁 もつのごしぐれ煮 ロールパン	鶏モモ肉 豆腐 鶏肝臓	ご飯 押麦 里芋 こんにゃく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが	※焼きとうもろこし ミレービスケット 牛乳	とうもろこし 醤油 ビスケット 牛乳
7 水	ビーフシチュー チーズサラダ	牛もも肉 チーズ ハム	ロールパン じゃがいも なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ケチャップ レタス 胡瓜	※いもおにぎり	ご飯 さつまいも ごま塩
8 木	ふりかけごはん タラの野菜あんかけ オレンジ	たら	ご飯 ふりかけ 三温糖 片栗粉 なたね油	玉ねぎ もやし 人参 ピーマン 干しいたけ たけのこ オレンジ	クリームパン 牛乳	クリームパン 牛乳
9 金	ご飯 れんこん入りつくね焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鶏ミンチ 卵 大豆 油揚げ みそ	ご飯 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 れんこん しょうが 塩昆布 ひじき 人参 南瓜 玉ねぎ	バナナカステラ 牛乳	バナナカステラ 牛乳
10 土	◎カレードッグパン バナナ	合挽ミンチ	ドッグパン なたね油 マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 バナナ	おかし	おかし
12 月	<b>山の日</b>					
13 火	<b>夏季特別保育(お弁当持参)</b>					
14 水						
15 木						
16 金	鶏そぼろ丼 具沢山汁	鶏ミンチ 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖	人参 ほうれん草 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※◎小松菜入り蒸しパン 牛乳	HM粉 小松菜 三温糖 牛乳 牛乳
17 土	ジャージャー麺	豚ミンチ 大豆 みそ	中華麺 三温糖	玉ねぎ しめじ レタス しょうが	おかし	おかし
19 月	ご飯 ◎鯖のゴマ照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	鯖 油揚げ みそ	ご飯 ごま しらたき 三温糖 ごま油	人参 ごぼう 小松菜 玉ねぎ	※キャロットケーキ 牛乳	人参 HM粉 卵 マーガリン 牛乳 牛乳
20 火	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華スープ	鶏モモ肉 ハム	ご飯 なたね油 片栗粉 ごま油 春雨 マヨネーズ	ねぎ しょうが 人参 胡瓜 玉ねぎ コーン わかめ	※◎ももゼリー チーズおかし 牛乳	もも缶詰 ゼラチン せんべい 牛乳
21 水	◎あけぼのごはん 胡瓜の土佐和え 田舎汁	かつお節 鶏モモ肉 豆腐 みそ	ご飯 ごま	人参 胡瓜 ごぼう 人参 南瓜 しめじ ねぎ	※ジャムチーズサンド 牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳
22 木	なす入りミートスパゲッティ コロコロサラダ	合挽ミンチ チーズ ハム チーズ	スパゲッティ なたね油 三温糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 なす ケチャップ トマト缶 胡瓜 人参 カリフラワー	※麦入りジャコ若菜 おにぎり	ご飯 押麦 ジャコ 若菜ご飯の素
23 金	ご飯 すき焼き風煮 オクラ納豆	牛もも肉 焼き豆腐 納豆 かつお節	ご飯 しらたき ふ 三温糖	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ オクラ	※抹茶プリン カル鉄サブレ 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 抹茶 ホイップ サブレ 牛乳
24 土	冷やしうどん	油揚げ 鶏ささみ	うどん 三温糖	わかめ ねぎ オクラ	おかし	おかし
26 月	ご飯 ポークビーンズ じゃがいもとツナのゴマ和え	豚肩ロース 大豆 ツナ	ご飯 三温糖 じゃがいも ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ケチャップ ねぎ	※イタリアン 牛乳	小麦粉 卵 ベーコン キャベツ チーズ コーン ソース 牛乳
27 火	ご飯 鮭の香味焼き ◎ブロッコリーのオーロラソース和え スープ	鮭 チーズ	ご飯 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	パセリ ブロッコリー ケチャップ 玉ねぎ 人参	※手作りラスク 牛乳	ロールパン マーガリン グラニュー糖 牛乳
28 水	マーボーどんぶり もやしとハムのサラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム	ご飯 三温糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ もやし	ミニどら焼き 牛乳	どらやき 牛乳
29 木	ご飯 筑前煮 胡瓜もみ	鶏モモ肉 ちくわ ジャコ	ご飯 こんにゃく 三温糖 なたね油 三温糖	大根 人参 れんこん ごぼう いんげん 胡瓜 わかめ	※わらび餅 たべっこどうぶつ 牛乳	わらび粉 きな粉 三温糖 クッキー 牛乳
30 金	夏野菜カレー(麦入りご飯) ジャコサラダ ゼリー(幼児)	牛もも肉 ジャコ	ご飯 押麦 和風ドレッシング ゼリー	玉ねぎ 人参 南瓜 なす オクラ パプリカ レタス 胡瓜 トマト コーン	※チーズトースト 牛乳	食パン チーズ マヨネーズ 牛乳
31 土	冷やし中華	焼き豚 かにかま	中華麺 冷やし中華のタレ	胡瓜 もやし	おかし	おかし



※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、キャベツ、いんげん、オクラ、南瓜、胡瓜、トマト、なす、ピーマン、パプリカ、とうもろこし、レタスです。

《 神様に感謝していただきましょう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.8g	カルシウム	219mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	399 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	14.6g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.22mg	ビタミンC	14mg	478Kcal	
幼児	蛋白質	20.5g	カルシウム	211mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	477 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	16.1g	鉄	2.1mg	ビタミンB1	0.24mg	ビタミンC	17mg	563Kcal	