

日	曜	昼食	おやつ		赤色	黄色	緑色	夕食
			午前未満児のみ	午後	血や肉を作る	体温となる食品	体の調子を整える食品	
2	月	サラダうどん 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 オレンジ	チーズ	お好み焼き スキムミルク	鶏肉 スキムミルク	小麦粉 さつまいも うどん	レタス トマト きゅうり 玉ねぎ サヤエンドウ キャベツ オレンジ 青海苔	ハヤシライス トマトサラダ コンソメスープ
3	火	食パン キウイ ☆夏野菜のミネストローネ ブロッコリーサラダ	スキムミルク	きな粉マカロニ 牛乳	ウインナー 牛乳 きな粉	パン マカロニ	なす ブロッコリー トマト 玉ねぎ スッキーニ キウイ コーン缶	ごはん クリームシチュー コールスローサラダ
4	水	夏野菜カレーライス ☆ココロ夏野菜サラダ すいかフルーツポンチ	お魚ソーセージ	せんべい バナナ 牛乳	ひき肉 牛乳	ごはん せんべい	なす ビーマン 玉ねぎ きゅうり レタス かぼちゃ スッキーニ すいか バナナ みかん缶 バイン缶	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼 ひじき煮
5	木	お楽しみ給食 七塔そうめん 冬瓜の煮物 かきあげ きらきらゼリー	いわしっこ	いなりずし 味噌きゅうり ほうじ茶	ウインナー 油揚げ	ごはん そうめん	冬瓜 オクラ 長ネギ かぼちゃ 人参 玉ねぎ キウイ	ぎのこスパゲティー ハムサラダ わかめスープ
6	金	ロールパン からあげ ポテトサラダ	スキムミルク	スキムすいとん りんご 麦茶	鶏肉 スキムミルク	ごはん じゃが芋 小麦粉	小松菜 人参 長ネギ コーン缶 ブチトマト きゅうり りんご	ごはん 味噌汁 生姜焼き ステックきゅうり
7	土	炊き込みご飯 味噌汁 野菜サラダ 果物	フチお菓子	パン 牛乳	油揚げ 牛乳	パン ごはん	キャベツ きゅうり 人参 果物 干しシタケ	
9	月	カレーうどん きゅうりとキャベツの浅漬け りんごジュース	チーズ	とうもろこし 桃 スキムミルク	豚肉 スキムミルク	うどん	キャベツ きゅうり もろこし もも 玉ねぎ 長ネギ りんごジュース	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き ワカメサラダ
10	火	ゆかりごはん なすの味噌汁 鯖の煮付け きゅうりの酢の物	スキムミルク	ケーキ 牛乳	鯖 牛乳	ごはん ケーキ	なす 玉ねぎ 生姜 きゅうり わかめ ゆかり 人参	ごはん きゅうりスープ 白身魚のムニエル 青菜のソテー
11	水	麻婆茄子丼 ☆いんげんの胡麻和え 冬瓜スープ	お魚ソーセージ	ビスケット バナナ 牛乳	ひき肉 牛乳	ごはん ビスケット	生姜 にんにく なす 人参 玉ねぎ 長ネギ 冬瓜 いんげん バナナ	三色丼 グリーンサラダ 味噌汁
12	木	ごはん なめこの味噌汁 鮭の香り揚げ 小松菜とオクラの納豆和え	いわしっこ	ジャムサンド スキムミルク	納豆 豆腐 鮭 スキムミルク	ごはん パン	青海苔 なめこ 長ネギ 小松菜 もやし 人参 ジャム	冷やし中華 竹輪の磯辺揚げ 果物
13	金	焼そば 野菜スープ 浅漬け フライドポテト	スキムミルク	☆牛乳黒蜜寒天 りんご 麦茶	豚肉 牛乳	じゃが芋 やきそば麺	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 りんご もやし	チキンライス フレンチサラダ 野菜スープ
14	土	ごはん 野菜サラダ 魚のからあげ コンソメスープ	フチお菓子	パン 牛乳	白身魚 牛乳	ごはん パン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	
17	火	食パン キウイ ☆夏野菜のミネストローネ ブロッコリーサラダ	スキムミルク	きな粉マカロニ 牛乳	ウインナー 牛乳 きな粉	パン マカロニ	なす ブロッコリー トマト 玉ねぎ スッキーニ キウイ コーン缶	ごはん クリームシチュー コールスローサラダ
18	水	夏野菜カレーライス ☆ココロ夏野菜サラダ フルーツポンチ	お魚ソーセージ	せんべい バナナ 牛乳	ひき肉 牛乳	ごはん せんべい	なす ビーマン 玉ねぎ きゅうり レタス スッキーニ かぼちゃ バナナ みかん缶 バイン缶	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼 ひじき煮
19	木	ごはん 大根の味噌汁 あじフライ ☆オクラのカレー炒め	いわしっこ	いなりずし 味噌きゅうり ほうじ茶	鯖 鰯	ごはん	オクラ 玉ねぎ 人参 大根 長ネギ コーン缶	ぎのこスパゲティー ハムサラダ わかめスープ
20	金	ロールパン からあげ ポテトサラダ	スキムミルク	スキムすいとん りんご 麦茶	鶏肉 スキムミルク	ごはん じゃが芋 小麦粉	小松菜 人参 長ネギ コーン缶 ブチトマト きゅうり りんご	ごはん 味噌汁 生姜焼き ステックきゅうり
21	土	炊き込みご飯 味噌汁 野菜サラダ 果物	フチお菓子	パン 牛乳	油揚げ 牛乳	パン ごはん	キャベツ きゅうり 人参 果物 干しシタケ	
23	月	カレーうどん きゅうりとキャベツの浅漬け りんごジュース	チーズ	とうもろこし 桃 スキムミルク	豚肉 スキムミルク	うどん	キャベツ きゅうり もろこし もも 玉ねぎ 長ネギ りんごジュース	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き ワカメサラダ
24	火	ゆかりごはん なすの味噌汁 鯖の煮付け きゅうりの酢の物	スキムミルク	蒸し芋 オレンジ 牛乳	鯖 牛乳 きな粉	ごはん じゃが芋	なす 玉ねぎ 生姜 きゅうり わかめ ゆかり 人参 オレンジ	ごはん きゅうりスープ 白身魚のムニエル 青菜のソテー
25	水	麻婆茄子丼 ☆いんげんの胡麻和え 冬瓜スープ	お魚ソーセージ	ビスケット バナナ 牛乳	ひき肉 牛乳	ごはん ビスケット	生姜 にんにく なす 人参 玉ねぎ 長ネギ 冬瓜 いんげん バナナ	三色丼 グリーンサラダ 味噌汁
26	木	ごはん なめこの味噌汁 鮭の香り揚げ 小松菜とオクラの納豆和え	いわしっこ	ジャムサンド スキムミルク	納豆 豆腐 鮭 スキムミルク	ごはん パン	青海苔 なめこ 長ネギ 小松菜 もやし 人参 ジャム	冷やし中華 竹輪の磯辺揚げ 果物
27	金	ひつまぶし ワカメとコーンの酢の物 麩のお吸い物	スキムミルク	☆牛乳黒蜜寒天 りんご 麦茶	うなぎ 牛乳 きな粉	ごはん 麩	ワカメ コーン缶 きゅうり ねぎ ほうれん草 りんご	チキンライス フレンチサラダ 野菜スープ
28	土	ごはん 野菜サラダ 魚のからあげ コンソメスープ	フチお菓子	パン 牛乳	白身魚 牛乳	ごはん パン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	
30	月	サラダうどん 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 オレンジ	チーズ	お好み焼き スキムミルク	鶏肉 スキムミルク	小麦粉 さつまいも うどん	レタス トマト きゅうり 玉ねぎ サヤエンドウ キャベツ オレンジ 青海苔	ハヤシライス トマトサラダ コンソメスープ
31	火	食パン キウイ ☆夏野菜のミネストローネ ブロッコリーサラダ	スキムミルク	きな粉マカロニ 牛乳	ウインナー 牛乳 きな粉	パン マカロニ ごはん	なす ブロッコリー トマト 玉ねぎ スッキーニ キウイ コーン缶 わかめ	ごはん クリームシチュー コールスローサラダ

☆印は新メニューです。仕入れ等の都合により変更することがあります。 Cal、食材表示は昼食・おやつになります。

給食だよ!

7月のピックアップ食材

- ・ トマト→美肌効果! 風邪予防など栄養満点。
- ・ 冬瓜→ビタミンC豊富! 風邪予防効果あり。
- ・ ○○○→食物繊維豊富。整腸作用あり。



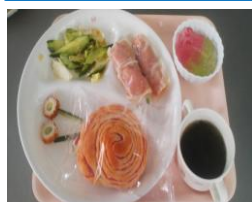
この野菜な〜んだ?

ヒント

食べると納豆みたいにネバネバするよ。

とろろ: 夏

6月の給食の様子



見た目可愛い、カタツムリランチ。シュウマイは早川先生特製!

子どもたちが育てた野菜。7月の献立にも沢山提供していきます。



夏のおススメおやつ

子どもたちの夏のおやつ、アイスやジュースばかりだと気になりますよね!? 暑い日には、カステラやクッキーだけでは、口の中がモソモソして食べにくいですが、冷たく冷やしたスティックきゅうりやトマトの丸かじりなら子どもたちも大喜びですね。今が旬のトウモロコシや枝豆なども大歓迎です! 夏のおやつには、水分を上手に補給し、糖分を摂り過ぎないようにすることがポイントです。寒天やゼリーを使ったおやつなども手軽に作る事ができるのでおススメです。

