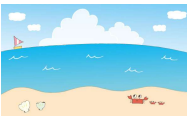


♡ 給食室より ♡

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。
しかし、単品で食べてもおいしい種類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	
<p>7月24日(金)の夕涼み会では 夕食にゆり組のみんなど ビーフカレーとマカロニサラダを作ります!!</p>	ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ りんご おにぎりせんべい・牛乳	ごはん 魚の煮付け 玉ねぎサラダ 豚汁 フルーツ 米粉マフィン(手作り)・牛乳	ごはん チキンカツ 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 フルーツ ビスコ・ハッピーターン・牛乳	炊き込みごはん ツナサラダ 味噌汁 フルーツ お菓子・牛乳	
	ロールパン 60 鶏肉 25 じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 フロccoli 5 なたね油 10 シチュールー 10 牛乳1L 15 スキムミルク 3 水 84 マカロニ 8 きゅうり 12 にんじん 10 ツナ 5 コーン 5 マヨネーズ 5 りんご 1/6	米 45 赤魚 80 オロシ生姜 1.5 しょうゆ 6 みりん 6 砂糖 3 酒 3 水 50 たまねぎ 45 きゅうり 20 ツナ 10 和風ドレッシング 7 豚肉 10 大根 8 さつまいも 8 にんじん 8 ごま油 9 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 米粉マフィンミックス 10 たまご 3.5 バター 1.75 牛乳1L 2.8	米 45 鶏ささみ 50 小松菜 4 パン粉 10 なたね油 3 ソース 3 クチャップ 2 小松菜 35 もやし 25 にんじん 8 コーン 3 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 だし 0.24 さつまいも 20 わかめ 0.2 たまねぎ 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 56 うす揚げ 2.5 にんじん 10 しめじ 10 ごぼう 10 鶏ミンチ 5 しょうゆ 2 酒 0.8 だし 1.3 水 60 ツナ 10 フロccoli 25 しょうゆ 8 にんじん 5 コーン 8 マヨドレ 7 木綿豆腐 15 キャベツ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	
7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
ごはん 肉じゃが 胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ おからマドレーヌ(手作り)・牛乳	そぼろ丼 さんしょくそうめん ほうれん草のごま和え セタゼリー	ミートスパゲティ 小松菜のサラダ コンソメスープ パナナ スパゲティ 40 ニンジン 30 たまねぎ 15 にんじん 8 なたね油 1 テミクラソース 20 クチャップ 7 ソース 3 小松菜 35 もやし 35 にんじん 20 にんじん 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 たまねぎ 10 じゃがいも 10 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 パナナ 1/3 米 16 うす揚げ 0.96 干しひじき 0.3 にんじん 2.5 酒 1.92 みりん 1.92 しょうゆ 1.92 だし 0.48	ごはん 白身魚フライ 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁 フルーツ 源氏パイ・牛乳	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 チーズ マリー・ほりほり小魚・牛乳	きんぴらご飯 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ お菓子・牛乳
	米 45 牛肉 30 じゃがいも 35 たまねぎ 30 にんじん 10 インゲン 5 なたね油 1 だし 0.2 砂糖 3 しょうゆ 3.5 みりん 2 水 30 きゅうり 60 わかめ 0.75 しらす干し 4.5 砂糖 1.5 酢 3 しょうゆ 1.5 木綿豆腐 15 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 8 おから 4 たまご 2 バター 2 砂糖 5	米 45 鶏ミンチ 30 たまねぎ 15 にんじん 8 テミクラソース 20 クチャップ 7 ソース 3 小松菜 35 もやし 35 にんじん 20 にんじん 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 たまねぎ 10 じゃがいも 10 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 パナナ 1/3 米 16 うす揚げ 0.96 干しひじき 0.3 にんじん 2.5 酒 1.92 みりん 1.92 しょうゆ 1.92 だし 0.48	米 45 たら 80 小麦粉 5 パン粉 8 なたね油 3 ソース 3 クチャップ 2 厚揚げ 24 鶏ミンチ 10 さやえんどう 3 なたね油 1 だし 0.14 しょうゆ 1.4 みりん 1.4 砂糖 14 水 14 片栗粉 0.56 小松菜 10 しめじ 10 うす揚げ 1.5 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 45 鶏肉 80 オロシ生姜 0.4 しょうゆ 5 砂糖 3 みりん 2 じゃがいも 45 きゅうり 10 ハム 3 コーン 5 マヨドレ 5 厚揚げ 15 たまねぎ 10 青ねぎ 6 味噌 6 水 100 角チーズ 10	米 50 豚肉 15 ごぼう 10 にんじん 5 糸こんにゃく 10 ギンゲン 5 ごま油 0.5 しょうゆ 2.7 砂糖 1.4 ごま 0.5 キャベツ 40 きゅうり 10 コーン 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.6 じゃがいも 20 たまねぎ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
	米 45 鶏ミンチ 35 なたね油 0.5 砂糖 3.6 しょうゆ 4.5 小松菜 30 もやし 10 にんじん 10 オクラ 10 たまご 10 めんつゆ 30 ほうれん草 45 にんじん 10 白ごま(すり) 1.5 しょうゆ 0.75 砂糖 0.75 セタゼリー 1	米 45 鶏ミンチ 30 たまねぎ 15 にんじん 8 テミクラソース 20 クチャップ 7 ソース 3 小松菜 35 もやし 35 にんじん 20 にんじん 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 たまねぎ 10 じゃがいも 10 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 パナナ 1/3 米 16 うす揚げ 0.96 干しひじき 0.3 にんじん 2.5 酒 1.92 みりん 1.92 しょうゆ 1.92 だし 0.48	米 45 さわら 80 しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 1 酒 1 片栗粉 1 ごま 0.5 大根 35 にんじん 10 鶏肉 15 砂糖 1 みりん 1 だし 2 しょうゆ 0.2 水 30 小松菜 10 しめじ 10 うす揚げ 1.5 味噌 6 水 100 角チーズ 10 プリンミックス 10 牛乳1L 20	米 150 うどん 7.5 水 15 砂糖 7 しょうゆ 4 白菜 20 豚肉 15 にんじん 8 しいたけ(生) 4 青ねぎ 0.5 しょうゆ 2 みりん 3 だし 1 水 100 高野豆腐 8 しょうゆ 8 砂糖 4.5 だし 0.3 水 50 ちくわ 3.4 天ぷら粉 5.5 青のり 0.3 なたね油 1.6 水 8 ジョア 1 米 16 鮭フレーク 3 かつお節 0.48 ごま 0.48 しょうゆ 0.96 めんつゆ(ストレート) 0.96	
7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
ごはん 麻婆豆腐 さつまいものサラダ もずくスープ フルーツ ホームバイ・牛乳	ロールパン 鮭グラタン フロccoliのサラダ コンソメスープ フルーツ カップケーキ(手作り)・牛乳	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ 味噌汁 オレンジ ムーンライト・ほりほり小魚・牛乳	ごはん さわらの照り焼き 大根と鶏の煮物 味噌汁 チーズ プリン(手作り)・牛乳	きつねうどん 高野豆腐の含め煮 ちくわの磯辺揚げ ジョア 鮭おにぎり(手作り)・牛乳	あおばフェスタ
	米 50 木綿豆腐 45 鶏ミンチ 25 青ねぎ 5 オロシ生姜 0.3 オロシにんにく 0.1 ごま油 0.5 砂糖 2.4 赤味噌 2 しょうゆ 3 鶏ガラスープ 0.25 片栗粉 1.5 水 20 さつまいも 50 きゅうり 8 にんじん 8 コーン 5 マヨネーズ 5 おきなわもずく 10 にんじん 5 青ねぎ 3 鶏ガラスープ 1.5 しょうゆ 1.5 水 100 フルーツ缶 30	米 60 たまねぎ 25 ほうれん草 5 鮭 30 マカロニ 4 バター 1 ホホワイトソース 30 牛乳1L 12 スキムミルク 4 ヒザンチーズ 5 プロccoli 20 にんじん 8 コーン 5 さつまいも 5 ツナ 10 酢 2 にんじん 1.5 マヨネーズ 8 しょうゆ 1 ごま油 0.5 キャベツ 10 たまねぎ 10 ウィンナー 5 コンソメ 5 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 7.5 牛乳1L 2.6 バター 2.6 砂糖 2.6 たまご 3.75	米 45 合挽ミンチ 45 玉 0.1 たまねぎ 20 木綿豆腐 10 みりん 10 水 20 酒 6 片栗粉 1.4 しょうゆ 1.25 砂糖 2.5 片栗粉 1 にんじん 1 鶏肉 10 砂糖 1 みりん 1 だし 1 しょうゆ 2 水 100 かつお節 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 オレンジ 1/6	米 45 さわら 80 しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 1 酒 1 片栗粉 1 ごま 0.5 大根 35 にんじん 10 鶏肉 15 砂糖 1 みりん 1 だし 2 しょうゆ 0.2 水 30 小松菜 10 しめじ 10 うす揚げ 1.5 味噌 6 水 100 角チーズ 10 プリンミックス 10 牛乳1L 20	米 150 うどん 7.5 水 15 砂糖 7 しょうゆ 4 白菜 20 豚肉 15 にんじん 8 しいたけ(生) 4 青ねぎ 0.5 しょうゆ 2 みりん 3 だし 1 水 100 高野豆腐 8 しょうゆ 8 砂糖 4.5 だし 0.3 水 50 ちくわ 3.4 天ぷら粉 5.5 青のり 0.3 なたね油 1.6 水 8 ジョア 1 米 16 鮭フレーク 3 かつお節 0.48 ごま 0.48 しょうゆ 0.96 めんつゆ(ストレート) 0.96

7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
海の日	ごはん コロッケ ひじきと竹輪の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん かれいの南蛮漬け さつまいもの甘煮 味噌汁 チーズ	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ バナナ	焼きそば 粉ふき芋 味噌汁 フルーツ
	ビスコ・ばかうけ・牛乳	ばりんこ・牛乳	米粉ケーキ(手作り)・牛乳	雷の巻・牛乳	お菓子・牛乳
	米 45 じゃがいも 60 豚ミンチ 20 たまねぎ 15 ハン粉 8 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 干しひじき 1.5 ちくわ 10 にんじん 12 インゲン 8 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 水 15 小松菜 20 にんじん 10 厚揚げ 6 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 45 豚肉 45 キャベツ 15 たまねぎ 15 ピーマン 3 にんじん 10 オロシ生姜 1 しょうゆ 4 なたね油 3 酒 3 砂糖 2.5 切干大根 6 きゅうり 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 さつまいも 20 わかめ 0.2 たまねぎ 10 厚揚げ 6 味噌 100 フルーツ缶 30	米 45 カレー 80 片栗粉 5 なたね油 3 たまねぎ 10 にんじん 10 ピーマン 5 オロシ生姜 4 砂糖 5 しょうゆ 2.5 みりん 1.25 酢 2 水 15 片栗粉 0.5 さつまいも 50 水 40 砂糖 3 小松菜 10 しめじ 10 うす揚げ 1.5 味噌 6 水 100 角チーズ 10 米粉ケーキの素 15 たまご 10 水 3	米 45 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 ちくわ 6 ちくわ 5 にんじん 5 ピーマン 5 牛乳1L 5 塩 0.1 ソース 3 ケチャップ 2 スパゲティ 10 キャベツ 5 ハム 3.5 きゅうり 10 にんじん 8 マヨネーズ 7 コーンクリーム(粉末) 10 牛乳1L 10 水 90 スキムミルク 3 バナナ 1/3	中華めん 80 ウインナー 20 ちくわ 8 キャベツ 20 もやし 10 ちくわ 5 にんじん 5 ピーマン 5 焼きそばソース 5 なたね油 1 じゃがいも 65 塩 0.1 厚揚げ 10 火のき 8 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのごまじゃこサラダ 味噌汁 チーズ	ごはん 豚肉の三色巻き 小松菜のお浸し けんちん汁 フルーツ	ごはん シュウマイ 切干大根とひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鮭のムニエル 焼きビーフン 味噌汁 バナナ	ジャージャーうどん 中華和え オムレツ ジョア	
メロンパン風トースト(手作り)・牛乳	ぼたぼた焼き・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	カルシウムせん・牛乳	ツナおにぎり(手作り)・牛乳	
米 45 鶏肉 75 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生姜 1 オロシにんにく 0.5 片栗粉 5 小麦粉 5 なたね油 3 キャベツ 40 きゅうり 10 ちのめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 木綿豆腐 15 にんじん 8 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 角チーズ 10 食パン 10 バター 0.6 砂糖 0.6 ポットケーキミックス 2 牛乳1L 2 クラニュー糖 2	米 45 豚肉 50 にんじん 15 大根 10 インゲン 10 みりん 4.5 しょうゆ 13.5 酒 7.5 小松菜 40 にんじん 15 うす揚げ 8 かつお節 0.6 しょうゆ 1.5 みりん 3 ささみ 15 木綿豆腐 8 大根 8 にんじん 5 ごぼう 5 糸こんにゃく 3 青ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 0.7 だし 100 フルーツ缶 30	米 55 豚ミンチ 50 たまねぎ 15 木綿豆腐 15 オロシ生姜 1 しょうゆ 2 砂糖 1 酒 0.5 ごま油 0.5 シューマイの皮 1 干しひじき 1.5 切干大根 10 にんじん 12 うす揚げ 8 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 水 15 小松菜 20 にんじん 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 45 鮭 60 小麦粉 5 バター 5 タルタルソース 3 ビーフン 4.5 豚肉 18 キャベツ 18 もやし 10.5 にんじん 2 鶏かきスープ 0.3 しょうゆ 3 みりん 0.3 ごま油 0.3 大根 20 うす揚げ 1.5 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 バナナ 1/3	うどん 150 豚ミンチ 35 にんじん 15 たまねぎ 10 たけのこ 8 青ねぎ 5 オロシ生姜 0.6 オロシにんにく 0.6 しょうゆ 1.8 砂糖 3.6 赤味噌 3 酒 1.5 なたね油 1 もやし 20 にんじん 8 小松菜 30 ツナ 10 しょうゆ 1.2 砂糖 0.4 ごま油 0.4 オムレツ 30 ケチャップ 3 ジョア 1 米 20 ツナ 4 青のり 0.08 かつお節 0.4	

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
 ※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。
 ※フルーツは、みかん缶、パイ缶を予定しています。
 ※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。
 (ほりほり小魚・ばかうけ・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)
 ※3時のおやつに牛乳が付きます。
 ※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、

☆給食で使用するアレルギー食材について☆

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| マヨネーズ・・・(卵使用) | コールスロードレッシング・・・(卵使用) |
| ごまドレッシング・・・(卵使用) | かにかまぼこ...(卵使用)・甲殻類入り |
| 平天・・・(卵使用) | ハム・ベーコン・・・(卵・乳使用) |
| バター・・・(乳使用) | |
| 鶏ガラ・中華だし・・・(乳使用) | タルタルソース・・・(卵使用) |
| ホワイトソース・・・(乳使用) | オムレツ・・・(卵使用) |
| スキムミルク・・・(乳使用) | ロールパン・食パン・・・(乳使用) |
| コーンクリーム(粉末)・・・(乳使用) | 米粉ケーキの素・・・(乳使用) |
| プリンミックス・・・(乳使用) | ババロリア...(乳使用) |
| シチュールウ・カレールウ・ハヤシルウ・・・(乳使用) | |