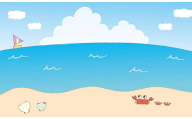


♡ 給食室より ♡

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麺類ですが、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(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
	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	ロールパン 鮭グラタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ バナナ	ごはん 白身魚フライ 大根と鶏の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが 胡瓜の酢の物 味噌汁 チーズ	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
	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	あんこパイ(手作り)・牛乳	メープルケーキ(手作り)・牛乳	源氏パイ・牛乳	お菓子・牛乳
	米 50 豚肉 45 キャベツ 15 たまねぎ 15 ピーマン 3 にんじん 10 オロシ生薬 1 しょうゆ 4 なたね油 3 酒 3 砂糖 2.5 切干大根 6 にんじん 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 さつまいも 20 たまねぎ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	ロールパン 60 たまねぎ 25 ほうれん草 10 鮭 30 マカロニ 4 バター 1 ホワイトソース 30 牛乳1L 12 スキムミルク 4 ビザ用チーズ 5 ブロッコリー 20 にんじん 8 コーン 5 ツナ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1 ごま油 0.5 たまねぎ 10 じゃがいも 5 ウインナー 1 コンソメ 1 水 100 バナナ 1/3本 シューマイの皮 2枚 こしあん 5 なたね油 3	米 50 たら 80 小麦粉 5 パン粉 8 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 大根 20 にんじん 10 鶏肉 15 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 だし 0.2 にんじん 3.5 しょうゆ 2 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 小松菜 10 しめじ 10 うす揚げ 1.5 味噌 6 水 100 ホットケーキミックス 12 たまご 4 バター 5.6 砂糖 2.4 メープルシロップ 3.2 牛乳1L 4 スキムミルク 2	米 50 牛肉 30 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 10 インゲン 5 なたね油 1 だし 0.2 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 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 50 豚肉 15 こぼろ 15 にんじん 10 糸こんにゃく 5 インゲン 10 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
7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
そぼろ丼 さんしょくそうめん ほうれん草のごま和え お星さまコロッケ	ミートスパゲティ 小松菜のサラダ コンソメスープ バナナ	ごはん 麻婆豆腐 さつまいものサラダ 中華スープ フルーツ	ごはん さわらの照り焼き 小松菜のお浸し 肉すい フルーツ	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	ひじきご飯 和風サラダ 味噌汁 フルーツ
星たばよ・牛乳	ビスコ・ばかうけ・牛乳	おにぎりせんべい・牛乳	ムーンライト・ほりほり小魚・牛乳	ツナと塩昆布のおにぎり(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
★セタメニュー 米 40 鶏ミンチ 25 なたね油 0.5 砂糖 2.4 しょうゆ 3 そうめん 30 にんじん 10 オクラ 10 たまご 10 めんつゆ(ストレート) 60 ほうれん草 45 にんじん 10 白ごま(すり) 1.5 しょうゆ 1.25 砂糖 0.75 星のコロッケ 1 なたね油 5	スパゲティ 50 牛ミンチ 30 たまねぎ 15 にんじん 8 なたね油 1 デミグラスソース 20 ケチャップ 7 ソース 3 小松菜 35 もやし 30 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 ウインナー 5 コンソメ 1 バナナ 1/3	米 50 木綿豆腐 45 鶏ミンチ 25 青ねぎ 5 オロシ生薬 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 さつまいも 50 きゅうり 8 にんじん 8 コーン 5 スキムミルク 3 マヨネーズ 5 白菜 8 にんじん 8 ウインナー 1 鶏ガラスープ 5 水 100 フルーツ缶 30	米 50 さわら 60 しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 1 酒 1 片栗粉 0.5 ごま 0.5 小松菜 40 もやし 15 うす揚げ 8 かつお節 0.3 しょうゆ 1 みりん 2 牛肉 10 白菜 20 にんじん 6 木綿豆腐 5 青ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 4 砂糖 2 酒 2 だし 1 水 100 フルーツ缶 30	うどん 150 うす揚げ 7.5 水 15 砂糖 7 しょうゆ 4 白菜 20 鶏肉 15 にんじん 8 しいたけ(生) 4 青ねぎ 5 塩 0.5 しょうゆ 2 みりん 3 だし 1 酒 2 水 100 高野豆腐 8 しょうゆ 3 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 18 ツナ 5 塩昆布 0.5 白ごま(すり) 0.3	米 55 鶏ミンチ 15 干しひじき 1 にんじん 5 うす揚げ 5 干しいたけ 1 ごま 1 しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 0.2 だし 30 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.3 大根 20 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
ごはん チキンカツ 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 春雨と炒り卵の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 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 チーズ	ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ りんご	夏祭り & 作品展
米粉ケーキ(手作り)・牛乳	カルシウムせん・牛乳	プリン(手作り)・牛乳	ぼたぼた焼き・牛乳	カップケーキ(手作り)・牛乳	
米 50 鶏ささみ 50 小麦粉 4 パン粉 10 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 小松菜 35 もやし 25 にんじん 8 ちりめん 3 しょうゆ 12 みりん 12 だし 0.24 さつまいも 20 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 米粉ケーキの素 15 たまご 10 水 3	合挽ミンチ 45 塩 0.1 たまねぎ 20 木綿豆腐 10 水 20 ケチャップ 6 ウスターソース 1.4 酒 1.25 しょうゆ 1 砂糖 2.5 片栗粉 1 かぼちゃ 50 きゅうり 10 たまねぎ 10 スキムミルク 3 水 8 キャベツ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 春雨 3 たまご 10 豚肉 25 ビーマン 3 キャベツ 15 たまねぎ 10 にんじん 8 中華だし 0.5 しょうゆ 1.1 砂糖 0.4 オロシ生薬 0.5 なたね油 1 厚揚げ 35 鶏ミンチ 15 さやえんどう 3 なたね油 1 だし 0.2 しょうゆ 2 みりん 2 砂糖 20 片栗粉 0.8 小松菜 20 にんじん 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 プリンミックス 10 牛乳1L 20 スキムミルク 2.5	米 50 鮭 60 小麦粉 5 バター 3 タルタルソース 5 ビーフン 4 豚肉 15 キャベツ 14 もやし 1 ピーマン 2 にんじん 8 中華だし 0.24 しょうゆ 2.4 みりん 0.24 ごま油 0.24 大根 20 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 角チーズ 10	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 ブロッコリー 5 なたね油 1 シチュールウ 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 ホットケーキミックス 15 豆乳(調製) 14.25 スキムミルク 2.5 ビザ用チーズ 10	

7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
海の日	ごはん コロケ ひじきと竹輪の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ コンスープ オレンジ	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 鶏の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	焼きうどん ツナサラダ コンソメスープ フルーツ
	ソフトサラダ・牛乳	雪の隠・牛乳	米粉マフィン(手作り)・牛乳	マリー・ほりほり小魚・牛乳	お菓子・牛乳
	米 50 じゃがいも 50 豚ミンチ 30 たまねぎ 15 スキムミルク 7 パン粉 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 味噌 100 水 100 フルーツ缶 30	米 50 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 5 牛乳1L 6 スキムミルク 3 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 オレンジ 1/6	米 50 カレイ 60 片栗粉 5 なたね油 3 たまねぎ 10 にんじん 5 ピーマン 4 砂糖 5 しょうゆ 2.5 みりん 1.25 酢 3 水 5 片栗粉 0.5 さつまいも 50 水 40 砂糖 3 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 米粉マフィンミックス 14 たまご 5 バター 5 牛乳1L 4	米 50 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 3 スキムミルク 3 マヨネーズ 8 にんじん 8 たまねぎ 10 きゅうり 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	うどん 130 豚肉 20 キャベツ 20 たまねぎ 15 もやし 10 にんじん 8 ピーマン 5 焼きそばソース 8 なたね油 1 ツナ 10 プロコリー 25 にんじん 8 コーン 5 マヨドレ 7 たまねぎ 10 じゃがいも 10 ウインナー 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30
7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)		
ジャージャーうどん 中華和え オムレツ ジョア	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト	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 フルーツ	ごはん 魚の煮付け 玉ねぎサラダ 豚汁 チーズ		
かつおおにぎり(手作り)・牛乳	ほりんこ・牛乳	メロンパン風トースト(手作り)・牛乳	ホームバイ・牛乳	7月25日(金)のお泊り保育の 夕食にゆり組のみんなと チキンカレーとマカロニサラダを作 ります！！	
うどん 150 豚ミンチ 35 にんじん 15 たまねぎ 10 だけのこ 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 25 めんつゆ(ストレート) 2 ごま油 1.5 かつお節 1	米 50 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 3 ケチャップ 3 ハヤシルー 12 スキムミルク 3 なたね油 2 キャベツ 35 コーン 5 にんじん 5 ベーコン(豚) 3.5 粉チーズ 5 フルーツ缶 8 もも缶 8 フルーツ缶 8 プレーンヨーグルト 40 砂糖 2	米 50 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 ちりめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 木綿豆腐 10 つゆ揚げ 1.5 にんじん 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 食パン 15 バター 1.5 砂糖 1.5 ホットケーキミックス 5 牛乳1L 5 グラニュー糖 5	米 50 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 15 大根 8 さつまいも 8 にんじん 8 ごぼう 5 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 角チーズ 10		

※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、パイナップルを予定しています。
 ※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、都合により変更になる場合があります。

☆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)
 ごまドレッシング・・・(卵使用)
 平天・・・(卵使用)
 バター・・・(乳使用)
 鶏ガラ・中華だし・・・(乳使用)
 ホワイトソース・・・(乳使用)
 スキムミルク・・・(乳使用)
 コーンクリーム(粉末)・・・(乳使用)
 プリンミックス・・・(乳使用)

コールスロドレッシング・・・(卵使用)
 かにかまぼこ... (卵使用)・甲殻類入り
 ハム・ベーコン・・・(卵・乳使用)
 タルタルソース・・・(卵使用)
 オムレツ・・・(卵使用)
 ロールパン・食パン・・・(乳使用)
 米粉ケーキの素・・・(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)