



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	ごはん 高野豆腐の味噌汁 肉じゃが 白菜のゆかり和え	牛乳(午後) りんご餃子 <small>*完了期: りんごのコンポート</small>	凍り豆腐・みそ・ぶた肉・牛乳	米・じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ぎょうぎの皮	キャベツ・わかめ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・はくさい・きゅうり・りんご・レモン果汁
2	火	食パン 野菜スープ 鶏肉のホワイトソースかけ ビーフンサラダ	お茶 菜飯おかかおにぎり	鶏肉・牛乳・ハム・かつお節	食パン・ビーフン・マヨドレ・米	だいこん・たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・菜飯の素
3	水	ごはん かぼちゃのスープ さわらのトマトソースかけ じゃがいものカレー炒め	牛乳(午後) みそバタートースト	さわら・ベーコン・牛乳・甘みそ	米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも・食パン・無塩バター・オリーブ油	かぼちゃ・チンゲンサイ・にんじん・ホールトマト・たまねぎ・トマトケチャップ
4	木	ごはん なすの味噌汁 鶏肉のボン酢焼き 赤こんにゃくのおかか煮	牛乳(午後) ドーナツ <small>*完了期: ウエハース</small>	油揚げ・みそ・鶏肉・ちくわ・かつお節・牛乳	米・赤こんにゃく・砂糖・ドーナツ	なす・はくさい・にんじん・だいこん・ごぼう
5	金	七夕ちらし 麩のすまし汁 星のハンバーグ 七夕お星さま三色ゼリー	牛乳(午後) クッキー 	凍り豆腐・油揚げ・錦糸卵・かまぼこ・ハンバーグ・牛乳	米・砂糖・焼きふ・ゼリー・薄力粉・無塩バター	にんじん・しいたけ・オクラ・だいこん・たまねぎ・こまつな・トマトケチャップ
6	土	お弁当	お茶 おやつ			
8	月	ごはん 白菜のスープ 豚肉のマリアナソース 春雨サラダ	お茶 フルーチェ (いちご)	ぶた肉・ハム・牛乳	米・じゃがいも・油・砂糖・はるさめ・マヨドレ・フルーチェ	はくさい・にんじん・コーン・たまねぎ・グリーンピース・しょうが・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり
9	火	ごはん さつまいもの味噌汁 鶏肉の磯辺焼き ほうれん草の納豆和え	牛乳(午後) ハムサンド	みそ・鶏肉・納豆・牛乳・ハム	米・さつまいも・片栗粉・油・砂糖・食パン・マヨドレ	たまねぎ・わかめ・青のり・ほうれん草・にんじん・だいこん・きゅうり
10	水	冷やし中華 高野とじゃがいもの煮物 バナナ	牛乳(午後) バームクーヘン	ハム・凍り豆腐・牛乳	中華めん・砂糖・ごま油・しろごま・じゃがいも・バームクーヘン	トマト・きゅうり・コーン・たまねぎ・グリーンピース・バナナ
11	木	ごはん 夏野菜のスープ 鮭のムニエル アスパラとポテトのサラダ	牛乳(午後) かぼちゃ茶巾	さけ・牛乳・豆乳	米・薄力粉・無塩バター・じゃがいも・さつまいも・砂糖	なす・コーン・トマト・アスパラガス・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・レーズン
12	金	ごはん そうめん汁 鶏肉のみそマヨ焼き ひじきの煮物	牛乳(午後) ココア蒸しパン	鶏肉・みそ・大豆・牛乳・豆乳	米・そうめん・マヨドレ・砂糖・赤こんにゃく・油・ホットケーキミックス	はくさい・にんじん・ひじき・だいこん
13	土	お弁当	お茶 おやつ			
15	月	海の日				
16	火	夏野菜カレー わかめとコーンのサラダ りんご	牛乳(午後) 麩のいちごラスク	ぶた肉・牛乳	米・油・しろごま・ごま油・焼きふ・無塩バター	たまねぎ・なす・かぼちゃ・赤パプリカ・コーン・わかめ・キャベツ・にんじん・りんご・いちごジャム
17	水	ごはん 根菜汁 さわらの西京焼き 白菜と小松菜の煮浸し	牛乳(午後) チーズトースト	さわら・甘みそ・油揚げ・牛乳・チーズ	米・さといも・砂糖・食パン・マヨドレ	にんじん・だいこん・ごぼう・青ねぎ・こまつな・はくさい・たまねぎ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆							
未満児	エネルギー	蛋白質	脂肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂肪
	470 Kcal	20.6g	16.1g		560 Kcal	24.1g	17.2g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不使用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) 牛乳, せんべい

☆土曜保育予定おやつ: せんべい・クラッカー・源氏パイなど、卵・乳・大豆不使用品

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18 木	ごはん とうがんのスープ 酢鶏 切り干し大根のさっぱり和え	牛乳(午後) 野菜カステラ	ベーコン・鶏肉・牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・カステラ	とうがん・キャベツ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・しいたけ・トマトケチャップ・切干しだいこん・きゅうり・塩昆布
19 金	ごはん どろめ汁 あんかけニラ玉 ぐる煮	牛乳(午後) ひがしやま	豆腐・釜揚げしらす・みそ・鶏卵・鶏ひき肉・生揚げ・牛乳・豆乳	米・砂糖・片栗粉・さといも・板こんにやく・さつまいも・くろごま	わかめ・たまねぎ・にら・だいこん・にんじん
20 土	お弁当	お茶 おやつ			
22 月	ごはん 大根のスープ チャプチェ ブロッコリーのサラダ	牛乳(午後) さつまいものバター焼き	ぶた肉・牛乳 	米・はるさめ・砂糖・しろごま・マヨドレ・さつまいも・有塩バター	だいこん・にんじん・わかめ・にら・赤パプリカ・たまねぎ・しいたけ・ブロッコリー・キャベツ・コーン
23 火	ごはん 里芋の味噌汁 和風ハンバーグ 焼きかぼちゃ	牛乳(午後) キャロットオレンジゼリー	みそ・鶏ひき肉・豆腐・豆乳・牛乳	米・さといも・パン粉・砂糖・油	こまつな・しいたけ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・にんじんジュース・オレンジジュース・寒天・みかん缶
24 水	ロールパン 豆乳スープ タンドリーチキン 切干大根のサラダ	お茶 きつねおにぎり	豆乳・鶏肉・ヨーグルト・ハム・油揚げ	ロールパン・じゃがいも・米・砂糖・しろごま	しめじ・ほうれんそう・コーン・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・切干しだいこん・きゅうり・にんじん
25 木	ごはん かぼちゃの味噌汁 さばの塩焼き ひじきと大豆の和え物	牛乳(午後) スティックパン	みそ・さば・大豆・牛乳	米・ごま油・砂糖・スティックパン	かぼちゃ・もやし・たまねぎ・ひじき・こまつな・にんじん
26 金	コーンツナピラフ ブロッコリーのスープ 鶏肉のパン粉焼き ヨーグルト(カップ)	牛乳(午後) パイナップルケーキ *完了期: ホイップなし	ツナ缶・鶏肉・ヨーグルト・牛乳・鶏卵	米・油・有塩バター・パン粉・オリーブ油・ホットケーキミックス・砂糖・ホイップクリーム	にんじん・たまねぎ・コーン・ブロッコリー・キャベツ・パイナップル缶
27 土	お弁当	お茶 おやつ			
29 月	ごはん わかめスープ キャベツと豚肉のみそ炒め さつまいもサラダ	牛乳(午後) マーマレード蒸しパン	ぶた肉・みそ・牛乳・豆乳	米・しろごま・油・砂糖・さつまいも・マヨドレ・ホットケーキミックス	わかめ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・しょうが・きゅうり・レーズン・マーマレードジャム
30 火	ごはん 大根の味噌汁 厚揚げのカレーそば炒め オクラの和えもの	牛乳(午後) 水ようかん *完了期: <u>ビスケット</u>	みそ・牛ひき肉・生揚げ・釜揚げしらす・牛乳・こしあん	米・油・片栗粉・ごま油・砂糖	だいこん・はくさい・わかめ・たまねぎ・チンゲンサイ・赤パプリカ・オクラ・キャベツ・にんじん・寒天
31 水	中華丼 じゃがいものスープ ブロッコリーの中華和え	牛乳(午後) 米粉のカップケーキ(イチゴ) *完了期: <u>ウエハース</u>	ぶた肉・ハム・牛乳	米・ごま油・片栗粉・じゃがいも・しろごま・砂糖・米粉カップケーキ(卵乳小麦不使用)	はくさい・たまねぎ・にんじん・しいたけ・しょうが・しめじ・コーン・ブロッコリー・もやし
					

給食だより

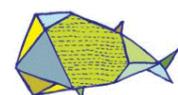
早いもので今年も半分が過ぎました。梅雨が明けると本格的な夏が始まります。食事や睡眠をしっかりとり、沢山の汗をかくような暑い日にはこまめに水分補給を心がけ、熱中症や夏バテにならないよう気を付けて過ごしましょう。

〈おいしい夏野菜をいっぱい食べよう!〉

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激して消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。きゅうり、ピーマン、トマト、なす、レタス、スイカ、トウモロコシなどの夏野菜を積極的に食事に取り入れましょう。

〈7月19日 食育の日 高知県の料理〉

どろめ汁は高知県の郷土料理で、どろめ=生しらすを味噌汁に加えて作ります。給食では釜揚げしらすで代用します。高知県は**ニラ**の生産量が全国1位です。高知県の方言「ぐる」は、一緒や集まりや仲間という意味で、根菜などの材料を同じ大きさに切り揃えて一緒に煮る料理を**ぐる煮**と言います。高知県では干し芋のことを**ひがしやま**と言います。山で採れる干し菓子から干菓子山(ほしがしやま→ひがしやま)という名称がついたという説があります。給食では干し芋を模して薄く楕円形にしたさつまいももちで代用します。





日	曜	昼食	おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
			午前	午後				
1	月	軟飯 白菜のスープ ささみとじゃがいもの煮物 キャベツと玉ねぎのやわらか煮	ビスケット りんごのコンポート		若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも	はくさい・キャベツ・たまねぎ・りんご	かつお・こんぶだし
2	火	食パン キャベツのスープ 玉ねぎと人参のそぼろ煮 スティック大根	ウエハース おにぎり(軟飯)		鶏ひき肉	ウエハース・食パン・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・だいこん	かつお・こんぶだし
3	水	軟飯 かぼちゃのスープ 煮魚(さけ) じゃがいもとチンゲン菜の煮物	ハイハイ 食パン		さけ	ハイハイ・米・じゃがいも・食パン	かぼちゃ・たまねぎ・チンゲンサイ	かつお・こんぶだし
4	木	軟飯 白菜のスープ ささみと人参の煮物 大根のやわらか煮	ビスケット お野菜すなっく		若鶏ささ身	ビスケット・米・お野菜すなっく	はくさい・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし
5	金	軟飯 人参のスープ 大根のそぼろ煮 玉ねぎと小松菜のやわらか煮 お弁当	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	にんじん・だいこん・たまねぎ・こまつな	かつお・こんぶだし
6	土		ハイハイ おやつ			ハイハイ		
8	月	軟飯 白菜のスープ じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参のやわらか煮	ビスケット 小魚とひじきのおこめせん		鶏ひき肉	ビスケット・米・じゃがいも・小魚とひじきのおこめせん	はくさい・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
9	火	軟飯 さつまいものスープ ささみと人参の煮物 大根とほうれん草の煮物	ウエハース 食パン		若鶏ささ身	ウエハース・米・食パン・さつまいも	にんじん・だいこん・ほうれんそう	かつお・こんぶだし
10	水	トマト煮込みうどん じゃがいもの煮物 バナナ	ハイハイ ビスケット		鶏ひき肉	ハイハイ・ゆであうどん・じゃがいも・ビスケット	トマト・たまねぎ・バナナ	かつお・こんぶだし
11	木	軟飯 たまねぎのスープ 煮魚(さけ) じゃがいもと人参の煮物	ビスケット 蒸し野菜		さけ	ビスケット・米・じゃがいも・さつまいも	たまねぎ・トマト・にんじん・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
12	金	軟飯 白菜のスープ ささみと人参の煮物 大根のやわらか煮 お弁当	ウエハース プレーン蒸しパン		若鶏ささ身・豆乳	ウエハース・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	はくさい・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし
13	土		ハイハイ おやつ			ハイハイ		
15	月	海の日						
16	火	鶏ミンチとかぼちゃのまぜごはん(軟飯) キャベツと人参のやわらか煮 りんごのコンポート	ウエハース ハイハイ		鶏ひき肉	ウエハース・米・ハイハイ	かぼちゃ・キャベツ・にんじん・りんご	かつお・こんぶだし
17	水	軟飯 大根のスープ 煮魚(たら) 白菜と小松菜の煮しめ	ハイハイ 食パン		たら	ハイハイ・米・食パン	だいこん・にんじん・はくさい・こまつな	かつお・こんぶだし
18	木	軟飯 キャベツのスープ ささみと玉ねぎの煮物 きゅうり人参スティック	ビスケット お野菜すなっく		若鶏ささ身	ビスケット・米・お野菜すなっく	キャベツ・たまねぎ・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
19	金	軟飯 玉ねぎのスープ 豆腐のそぼろ煮 大根と人参の煮物 お弁当	ウエハース 蒸しさつまいも		豆腐・鶏ひき肉	ウエハース・米・さつまいも	たまねぎ・だいこん・にんじん	かつお・こんぶだし
20	土		ハイハイ おやつ			ハイハイ		
22	月	軟飯 大根のスープ ブロッコリーとささみの煮物 キャベツのやわらか煮	ビスケット 蒸しさつまいも		若鶏ささ身	ビスケット・米・さつまいも	だいこん・ブロッコリー・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
23	火	軟飯 小松菜と人参のスープ 豆腐のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉・豆腐	ウエハース・米・ビスケット	こまつな・にんじん・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
24	水	ロールパン ほうれん草のスープ じゃがいものそぼろ煮 人参きゅうりスティック	ハイハイ おにぎり(軟飯)		鶏ひき肉	ハイハイ・ロールパン・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
25	木	軟飯 かぼちゃのスープ 煮魚(さけ) 小松菜と人参のやわらか煮	ビスケット 小魚とひじきのおこめせん		さけ	ビスケット・米・小魚とひじきのおこめせん	かぼちゃ・たまねぎ・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
26	金	軟飯 ブロッコリーのスープ ささみとキャベツの煮物 人参と玉ねぎのやわらか煮 お弁当	ウエハース パンケーキ		若鶏ささ身・牛乳	ウエハース・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
27	土		ハイハイ おやつ			ハイハイ		
29	月	軟飯 さつまいものスープ キャベツのそぼろ煮 野菜スティック	ビスケット プレーン蒸しパン		鶏ひき肉・豆腐	ビスケット・米・さつまいも・ホットケーキミックス・砂糖・油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
30	火	軟飯 玉ねぎのスープ 白菜のそぼろ煮 大根とチンゲン菜の煮物	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	たまねぎ・はくさい・だいこん・チンゲンサイ	かつお・こんぶだし
31	水	軟飯 じゃがいものスープ ささみと白菜の煮物 ブロッコリーと人参のやわらか煮	ハイハイ ウエハース		若鶏ささ身	ハイハイ・米・じゃがいも・ウエハース	はくさい・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。

☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。

☆土曜保育予定午後おやつ:ビスケット・ウエハース

☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。

