



		あかのななかま	みどりのななかま	きいろのななかま	その他調味料		
		からだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 		おやつ	
1	月	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・すき昆布・さつま揚げ 油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜	こんにゃく・油・砂糖 じゃがいも	塩・しょうゆ みりん・だし汁	お菓子
2	火	肉じゃが・ほうれん草とちくわのあえもの・果物	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき 油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん だし汁・酢	お菓子 飲むヨーグルト
3	水	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・焼きのり・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐 ひじき・ツナ缶・焼きのり	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜 干しいたけ・ほうれん草・コーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油 マヨネーズ	鶏がらスープ 塩・しょうゆ	ごま塩おにぎり
4	木	千草焼き・きゅうり漬け・みそ汁・ごまふりかけ	鶏卵・ひじき・豚ひき肉 わかめ・みそ	人参・干しいたけ・きゅうり・玉ねぎ えのきだけ・もやし	砂糖・油・ごま	塩・しょうゆ だし汁	お菓子
5	金	鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・セタそうめん汁	鶏肉	しょうが・チンゲン菜・コーン 干しいたけ・人参・玉ねぎ・おくら	片栗粉・油 乾麺（そうめん）	しょうゆ・酒・塩 だし汁	お菓子
6	土	食パン・いちごジャム・スープ・果物		えのきだけ・人参・玉ねぎ・果物	じゃがいも・パン いちごジャム	塩・コンソメ	ヨーグルト
8	月	コッペパン・ポークビーンズ・ツナサラダ・果物	豚肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく トマトピューレ・きゅうり・キャベツ コーン・果物	パン・じゃがいも 油・砂糖	トマトケチャップ 塩・コンソメ・酢	わかめおにぎり 〔非常食〕
9	火	魚の塩漬揚げ焼き・かぼちゃの煮付け・みそ汁	魚・豆腐・わかめ・みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・えのきだけ	砂糖	塩麹・だし汁 しょうゆ・みりん	ぶどうパン
10	水	じゃがいものそぼろ煮・もやしとツナのサラダ・焼きのり・果物	豚ひき肉・ツナ缶 焼きのり	人参・干しいたけ・玉ねぎ・さやえんどう もやし・きゅうり・コーン・果物	じゃがいも・こんにゃく 油・砂糖・片栗粉 マヨネーズ・ごま	塩・しょうゆ だし汁	お菓子
11	木	鶏肉のみそ漬揚げ焼き・即席揚げ 元気の出るスープ（卵入りカレースープ）	鶏肉・みそ・鶏卵	きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	じゃがいも	酒・みりん・塩 コンソメ・カレー粉	お菓子
12	金	ハンズパン 搾三絲（中華風そうめん）・チーズ・果物	豚肉・チーズ	もやし・人参・きゅうり・コーン・果物	乾麺（そうめん） 油・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢 だし汁	コーンおかか おにぎり
13	土	紅鮭わかめおにぎり・みそ汁・果物	豆腐・油揚げ・わかめ みそ	えのきだけ・果物	米	紅鮭わかめの茶 だし汁	ヨーグルト
16	火	魚の照り焼き・小松菜の磯香あえ・みそけんちん汁	魚・焼きのり・豆腐・みそ	小松菜・もやし・大根・人参 ごぼう・ごねぎ	じゃがいも・こんにゃく	しょうゆ・みりん 酒・だし汁	お菓子
17	水	親子煮・もやしの中華あえ・焼きのり・果物	鶏肉・鶏卵・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜 ほうれん草・もやし・きゅうり コーン・果物	じゃがいも・しらたき 重宝・油・砂糖 ごま油・ごま	しょうゆ・塩 だし汁・酢	クリスピーバー
18	木	鶏肉のパーベキューソース焼き・ほうれん草のごまあえ・みそ汁	鶏肉・油揚げ わかめ・みそ	しょうが・にんにく・長ねぎ・玉ねぎ オレンジジュース・ほうれん草・人参	砂糖・ごま・じゃがいも	しょうゆ・酒 みりん・だし汁	お菓子
19	金	《食育の日》 夏野菜カレー・ゆでとうもろこし・旬の果物	豚肉	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト さやいんげん・とうもろこし・果物	油・じゃがいも・米粉	カレールウ	お菓子
20	土	コッペパン・スープ・果物		玉ねぎ・人参・えのきだけ・コーン・果物	じゃがいも・パン	コンソメ・塩	ヨーグルト
22	月	豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・みそ汁	豚肉・豆腐・わかめ みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参 きゅうり・コーン・もやし・えのきだけ	油・マカロニ・マヨネーズ	酒・しょうゆ みりん・塩 だし汁	お菓子
23	火	なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・果物	豚肉・豆腐	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・ピーマン 干しいたけ・モロヘイヤ・もやし・果物	片栗粉・油・じゃがいも 砂糖	酒・しょうゆ・酢 トマトケチャップ 鶏がらスープ・塩	食パン いちごジャム
24	水	《誕生会献立》ハンズパン・ハンバーグ フライドポテト・野菜スープ・チーズ	含ひき肉・豆腐 チーズ	玉ねぎ・人参・えのきだけ・キャベツ もやし・パセリ・コーン	じゃがいも・油・砂糖 パン	塩・コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース	お菓子
25	木	炒り豆腐・ほうれん草のツナマヨあえ ピーマンと塩昆布のふりかけ・果物	豆腐・鶏ひき肉・ひじき ちくわ・ツナ缶・塩昆布 かつお節	干しいたけ・玉ねぎ・もやし・人参 ほうれん草・コーン・ピーマン・果物	こんにゃく・油・砂糖 マヨネーズ・ごま・ごま油	しょうゆ・塩 だし汁	お菓子
26	金	《オリンピック給食》コッペパン 魚のポワレ・ラタトゥイユ・ポトフ	魚・ベーコン・ウィンナー	トマト・玉ねぎ・赤パプリカ・なす ズッキーニ・にんにく・人参・キャベツ	小麦粉・オリーブオイル じゃがいも・パン	塩・コンソメ	肉みそおにぎり
27	土	ごま塩おにぎり・みそ汁・果物	豆腐・油揚げ・みそ	なめこ・長ねぎ・果物	米	ごま塩・だし汁	ヨーグルト
29	月	麻婆豆腐・中華サラダ・ジョア	豆腐・豚ひき肉・みそ わかめ・ジョア	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ 長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・コーン	油・砂糖・片栗粉・ごま油 醤油	しょうゆ・酢	お菓子
30	火	ちくわのカレー揚げ・キャベツのごまあえ・豚汁	ちくわ・豚肉・豆腐・みそ	キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ・ごねぎ	天ぷら粉・油・砂糖・ごま じゃがいも・こんにゃく	カレー粉・しょうゆ だし汁	お菓子
31	水	厚揚げと冬瓜の炒め煮・春雨スープ・果物	厚揚げ・豚肉・みそ わかめ	冬瓜・人参・チンゲン菜・生しいたけ しょうが・コーン・玉ねぎ・果物	油・砂糖・醤油・ごま油	酒・しょうゆ みりん 鶏がらスープ・塩	パウンドケーキ

# 給食だより

夏を元気に過ごすために  
『規則正しい生活リズムと食事』  
暑い夏がやってきます。水遊び等、  
夏ならではの楽しみがありますが、  
体調を崩しやすい季節でもあります。

## オリンピック給食が登場します

今月末から、フランスのパリでオリンピックが始まります。  
その記念として、今月は開催国「フランス」の料理を取り  
入れた、「オリンピック給食」が登場します。

### オリンピック給食メニュー

- 魚のポワレ  
…魚を油を使ってカリッと焼き上げたお料理です。
- ラタトゥイユ  
…旬の夏野菜を使ったトマト味の煮込み料理です。
- ポトフ  
…コンソメで具を煮込んだスープで、フランスの  
家庭料理です。

## ♪♪食育の日 『夏野菜カレー』♪♪

今月の食育の日は、「夏野菜カレー」です。  
みんな大好きないつものカレーに、太陽の光を  
いっぱい浴びた「かぼちゃ」や「なす」「トマ  
ト」「さやいんげん」など旬の夏野菜がたっぷり  
入っています。

夏野菜は、水分の代謝を盛んにし、利尿や発  
汗を促して、体のほてりや渴きをいやし、暑さ  
で弱った胃の動きを高めてくれる効果のある、  
暑い時期にぴったりの食べものです。  
新鮮でおいしい夏野菜を食べて元気に夏を過  
ごしましょう。

☆ おしらせ ☆  
📅 印…お誕生会です。今月は24日(水)です(全園児)  
📅 印…主食のいない日です(3～5歳児)

\* 献立内容を変更する場合があります。 \* マヨネーズは、原材料に鶏卵のっていない、マヨネーズ風味の調味料です。  
\* 鉄補助食品として、飲むヨーグルト・マスカットゼリー・ジョアを提供しています。