



日付	後期 昼食	後期 間食	材料名	中期食	材料名
01 火	食パン 野菜スープ ケチャップ煮	きな粉軟飯	食パン、/キャベツ、コーン缶、にんじん、昆布だし汁、食塩、/鶏ささ身、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、ケチャップ、食塩、砂糖、水、/米、きな粉、砂糖、食塩、	パンがゆ 野菜スープ ケチャップ煮	食パン、水、/キャベツ、コーン缶、にんじん、昆布だし汁、食塩、/鶏ささ身、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、ケチャップ、食塩、砂糖、水、
02 水	軟飯 のっぺい汁 鶏肉の照り煮	ヨーグルト ケーキ	米、/さといも、だいごん、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉、/鶏ささ身、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、ヨーグルト(無糖)、砂糖、無塩バター、	7倍がゆ のっぺい汁 鶏肉の照り煮	米、/さといも、だいごん、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉、/鶏ささ身、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
03 木	軟飯 さけの塩焼き ポテトサラダ	おかし	米、/さけ、食塩、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩、/乳児用菓子、	7倍がゆ さけと野菜の煮物	米、/さけ、じゃがいも、にんじん、きゅうり、しょうゆ、
04 金	雑炊 ツナとじゃが芋の煮物	おかし	米、ひじき、鶏ささみミンチ、コーン缶、いんげん、昆布だし汁、しょうゆ、/ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/乳児用菓子、	雑炊 ツナとじゃが芋の煮物	米、鶏ささみミンチ、コーン缶、いんげん、昆布だし汁、しょうゆ、/ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、
05 土	けんちんうどん バナナ	パンとおかし	干しうどん、鶏ささ身、だいごん、さといも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、/バナナ、/食パン、乳児用菓子、	けんちんうどん	干しうどん、鶏ささ身、だいごん、さといも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、
07 月	軟飯 みそ汁 野菜そぼろ煮	バナナ蒸しパン	米、/なす、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、/鶏ささみミンチ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、米粉、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、調製豆乳、バナナ、油、	7倍がゆ みそ汁 野菜そぼろ煮	米、/なす、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、/鶏ささみミンチ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、米粉、
08 火	軟飯 みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	おかし	米、/木綿豆腐、にんじん、昆布だし汁、みそ、/鶏ささみミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/乳児用菓子、	7倍がゆ みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	米、/木綿豆腐、にんじん、昆布だし汁、みそ、/鶏ささみミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、
09 水	豆乳クリームのスパゲティ キャベツの甘酢あえ	雑炊	スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、ほうれんそう、無調整豆乳、食塩、米粉、/キャベツ、きゅうり、しょうゆ、りんご酢、砂糖、/米、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうゆ、	豆乳ソフト キャベツの甘酢あえ	米、ツナ水煮缶、たまねぎ、ほうれんそう、無調整豆乳、食塩、/キャベツ、きゅうり、しょうゆ、りんご酢、砂糖、
10 木	軟飯 かれのいの野菜あんかけ かぼちゃの煮つけ	おかし	米、/かれい、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、/かぼちゃ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/乳児用菓子、	7倍がゆ かれのいの野菜あんかけ かぼちゃの煮つけ	米、/かれい、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、/かぼちゃ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、
11 金	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 青菜のしらすあえ	おかし	米、/鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/ほうれんそう、しらす干し、しょうゆ、/乳児用菓子、	7倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 青菜のしらすあえ	米、/鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/ほうれんそう、しらす干し、しょうゆ、
12 土	みそそぼろ丼 チーズ	パンとおかし	米、鶏ささみミンチ、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、油、みそ、砂糖、片栗粉、/チーズ、/食パン、乳児用菓子、	みそそぼろ粥	米、鶏ささみミンチ、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、油、みそ、砂糖、片栗粉、
14 月	しらす入り軟飯 豆腐のそぼろ煮 スティック野菜	マカロニきな粉	米、しらす干し、/木綿豆腐、鶏ささみミンチ、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/にんじん、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	しらす入り粥 豆腐のそぼろ煮	米、しらす干し、にんじん、/木綿豆腐、鶏ささみミンチ、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
15 火	軟飯 みそ汁 かれのいの煮つけ	ジャムサンド	米、/かぼちゃ、にんじん、昆布だし汁、みそ、/かれい、しょうゆ、砂糖、/食パン、いちごジャム、	7倍がゆ みそ汁 かれのいの煮つけ	米、/かぼちゃ、にんじん、昆布だし汁、みそ、/かれい、しょうゆ、砂糖、
16 水	食パン ケチャップ煮 バナナ	ゆかり軟飯	食パン、/鶏ささみミンチ、ゆで大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン缶、油、水、ケチャップ、砂糖、食塩、/バナナ、/米、しそふりかけ、	パンがゆ ケチャップ煮	食パン、水、/鶏ささみミンチ、ゆで大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン缶、油、水、ケチャップ、砂糖、食塩、
17 木	軟飯 ビーフンスープ 白身魚の煮付	にんじんとりんごのケーキ	米、/キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/たら、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ホットケーキ粉、牛乳、無塩バター、にんじん、りんご、	7倍がゆ ビーフンスープ 白身魚の煮付	米、/キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/たら、しょうゆ、砂糖、片栗粉、

日付	後期 昼食	後期 間食	材料名	中期食	材料名
18 金	あんかけ丼 豆腐とわかめのスープ	おかし	米、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/乳児用菓子、	あんかけ粥 豆腐とわかめのスープ	米、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、
19 土	煮込みめん オレンジ	パンとおかし	乾めん、鶏ささみミンチ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、/オレンジ、/食パン、乳児用菓子、	煮込みめん	乾めん、鶏ささみミンチ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、
21 月	軟飯 みそ汁 野菜のそぼろあんかけ	おかし	米、/木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、みそ、/鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、片栗粉、/乳児用菓子、	7倍がゆ みそ汁 野菜のそぼろあんかけ	米、/木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、みそ、/鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、片栗粉、
22 火	煮込みめん きゅうりとツナの和え物 バナナ	ゆかり軟飯	乾めん、鶏ささ身、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、/きゅうり、ツナ水煮缶、りんご酢、砂糖、食塩、/バナナ、/米、しそふりかけ、	煮込みめん きゅうりとツナの和え物	乾めん、鶏ささ身、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、/きゅうり、ツナ水煮缶、りんご酢、砂糖、食塩、
23 水	軟飯 さけのクリームコーン煮 ブロッコリーの和え物	食パン	米、/さけ、たまねぎ、クリームコーン缶、食塩、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/食パン、	7倍がゆ さけのクリームコーン煮 ブロッコリーの和え物	米、/さけ、たまねぎ、クリームコーン缶、食塩、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、
24 木	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮	さつまいももち	米、/キャベツ、チンゲンサイ、昆布だし汁、みそ、/鶏ささみミンチ、木綿豆腐、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/さつまいも、片栗粉、油、調製豆乳、しょうゆ、砂糖、	7倍がゆ みそ汁 豆腐のそぼろ煮	米、/キャベツ、チンゲンサイ、昆布だし汁、みそ、/鶏ささみミンチ、木綿豆腐、にんじん、しょうゆ、片栗粉、
25 金	軟飯 ケチャップ煮 ポテトサラダ	いちごパン ケーキ	米、/鶏ささみミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、米粉、ケチャップ、砂糖、食塩、/じゃがいも、きゅうり、コーン缶、食塩、/ホットケーキ粉、いちごジャム、牛乳、油、	7倍がゆ ケチャップ煮 ポテトサラダ	米、/鶏ささみミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、米粉、ケチャップ、砂糖、食塩、/じゃがいも、きゅうり、コーン缶、食塩、
26 土	てりやき野菜丼 チーズ	パンとおかし	米、鶏ささ身、油、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/チーズ、/食パン、乳児用菓子、	7倍がゆ てりやき野菜あんかけ	米、/鶏ささ身、油、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
28 月	軟飯 まるやかみそ汁 鶏肉となすの炒めもの	おかし	米、/こまつな、かぼちゃ、昆布だし汁、無調整豆乳、みそ、/鶏ささみミンチ、油、なす、ピーマン、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/乳児用菓子、	7倍がゆ まるやかみそ汁 鶏肉となすの炒めもの	米、/こまつな、かぼちゃ、昆布だし汁、無調整豆乳、みそ、/鶏ささみミンチ、油、なす、ピーマン、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
29 火	軟飯 みそ汁 かれのいの野菜あんかけ	お好み焼き	米、/さつまいも、カットわかめ、昆布だし汁、みそ、/かれい、ほうれんそう、コーン缶、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ホットケーキ粉、水、木綿豆腐、キャベツ、油、しょうゆ、	7倍がゆ みそ汁 かれのいの野菜あんかけ	米、/さつまいも、カットわかめ、昆布だし汁、みそ、/かれい、ほうれんそう、コーン缶、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
30 水	食パン クリームシチュー 豆腐サラダ	ゆかり軟飯	食パン、/鶏ささ身、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、水、無調整豆乳、食塩、米粉、/木綿豆腐、トマト、きゅうり、りんご酢、砂糖、しょうゆ、/米、しそふりかけ、	パンがゆ クリームシチュー 豆腐サラダ	食パン、水、/鶏ささ身、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、水、無調整豆乳、食塩、米粉、/木綿豆腐、トマト、きゅうり、りんご酢、砂糖、しょうゆ、

- ★ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいたきますようご協力をお願い致します。
- ★ だし汁は昆布と野菜でとったものを使用しています。
- ★ 乾めんは、その時の仕入れの状況により干しうどん・干しそうめん・ビーフンのどれかを使用します。
- ★ 後期食の午前の間食はおかし(赤ちゃんせんべい等)を提供しています。
- ★ 仕入の状況などにより献立や使用する食材を変更することがあります。

組 氏名

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
01 火	昼食	ロールパン コンソメスープ 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのソテー	ロールパン じゃがいも 片栗粉、砂糖 油	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐 たまねぎ ブロッコリー、コーン缶	キャベツ、にんじん 洋風だしの素、塩、こしょう しょうゆ、みりん、塩 塩、こしょう	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 きな粉おはぎ	米、もち米、砂糖 きな粉			
02 水	昼食	御飯 のっぺい汁 鶏肉のレモン風味 ほうれん草のおかか和え	米 さといも、片栗粉 片栗粉、油、砂糖	油揚げ 鶏肉 かつお節	だいこん、ねぎ、ごぼう レモン果汁 ほうれん草、にんじん しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	小麦粉、砂糖 ヨーグルト、牛乳、無塩バター		ベーキングパウダー	
03 木	昼食	御飯 みそ汁(ごまつな・えのき) さけの塩焼き ポテトサラダ	米 じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)	みそ、油揚げ さけ ハム	ごまつな、えのきたけ きゅうり、にんじん	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 プリン	プリン(卵不使用)			
04 金	昼食	ひじきごはん ツナとじゃが芋の煮物 トマトの和風サラダ パン缶	米、油 じゃがいも、砂糖、油 砂糖、油	鶏ひき肉 ツナ缶 かつお節	コーン缶、いんげん、ひじき たまねぎ、にんじん トマト、きゅうり、わかめ パン缶	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 キャラットクッキー	小麦粉、砂糖 無塩バター	にんじん	ベーキングパウダー	
05 土	昼食	けんちんうどん バナナ	うどん、さといも	鶏肉	だいこん、にんじん、ねぎ バナナ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 パンとおかし	食パン			
07 月	昼食	野菜そぼろ丼 みそ汁(なす・あげ) きゅうりの昆布あえ	米、油、米粉、ごま油 ごま油、ごま	鶏ひき肉 みそ、油揚げ	たまねぎ、ごまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 なす きゅうり、塩こんぶ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 バナナ蒸しパン(ココア)	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	バナナ ココア、ベーキングパウダー	
08 火	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・わかめ) かぼちゃコロッケ もやしとツナのごま酢あえ	米 パン粉、小麦粉、油 ごま、砂糖	豆腐、みそ 豚ひき肉 ツナ缶	なめこ、わかめ かぼちゃ、たまねぎ もやし、にんじん、さやえんどう	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	砂糖	牛乳 牛乳	みかん缶の液汁、みかん缶、パン缶 アガー、バニラエッセンス	
09 水	昼食	ロールパン(幼児クラス) 豆乳クリームのスバゲティ キャベツとささみの中華あえ もも缶	ロールパン スバゲティ、米粉、油 砂糖、ごま油	無調整豆乳、ベーコン 鶏ささ身	ほうれん草、しめじ、たまねぎ キャベツ、きゅうり もも缶(黄桃)	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 チャーハン	米、油	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	
10 木	昼食	御飯 麩のすまし汁 さばのつけ焼き 切干大根の旨煮	米 麩 砂糖 砂糖	豆腐、みそ さば 油揚げ	えのきたけ、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ	砂糖、油、ごま	牛乳	かぼちゃ しょうゆ	
11 金	昼食	たけのこと油揚げの混ぜご飯 高野豆腐のふわふわ煮 青菜のしらすあえ オレンジ	米、砂糖、ごま 砂糖	鶏ひき肉、油揚げ 卵、凍り豆腐 しらす干し	にんじん、たけのこと たまねぎ、みつば ほうれん草 オレンジ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳		
12 土	昼食	豚肉の甘みそ丼 スティックチーズ	米、油、片栗粉	豚肉、みそ チーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、パプリカ(赤)	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 パンとおかし	食パン	牛乳		

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
14 月	昼食	えだまめ御飯 はるさめスープ(チンゲンサイ) 厚揚げの炒め物 パン缶	米、押麦 はるさめ、油、ごま 片栗粉、ごま油	しらす干し 生揚げ、豚ひき肉	枝豆 チンゲンサイ、えのきたけ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら パン缶	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖 きな粉		塩	
15 火	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・切干) あじのパン粉焼き ひじきの煮物	米 油、パン粉 ごま油、砂糖	みそ あじ、粉チーズ 油揚げ	かぼちゃ、切り干しだいこん かつお・昆布だし汁 酒、塩、パセリ粉 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 クリームチーズサンド	砂糖、食パン	牛乳 クリームチーズ、無塩バター		
16 水	昼食	ロールパン ポークビーンズ アスパラソテー バナナ	ロールパン じゃがいも、油、砂糖 油	豚肉、大豆	たまねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく アスパラガス、コーン缶 バナナ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 五平もち	米、もち米、砂糖、すりごま	牛乳 みそ	みりん	
17 木	昼食	御飯 ビーフンスープ 白身魚のカレーフリッター ココロサラダ	米 ビーフン 片栗粉、小麦粉、油、油 マヨネーズ(卵不使用)	豚肉 たら ハム	キャベツ、しいたけ 中華だしの素、塩 ベーキングパウダー、カレー粉、塩、こしょう しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 にんじんとりんごのケーキ	ホットケーキミックス	牛乳、無塩バター	にんじん、りんご	
18 金	昼食	中華丼 豆腐とわかめのスープ 金時豆の煮物	米、片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖	豚肉 豆腐 いんげんまめ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう ねぎ、わかめ しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 カップゼリー おかし		牛乳		
19 土	昼食	焼きそば オレンジ	焼きそばめん、油	豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 パンとおかし	食パン	牛乳		
21 月	昼食	焼肉丼 豆腐とわかめのスープ スティックチーズ	米、押麦、片栗粉、ごま、油 片栗粉	豚肉 豆腐 チーズ	たまねぎ、キャベツ、あおのり、にんじん、もやし、きんぴら、しょうゆ ねぎ、わかめ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 メロン おかし		牛乳	メロン	
22 火	昼食	五目うどん 切干大根とツナの和え物 バナナ	うどん 砂糖	豚肉、油揚げ ツナ缶	ほうれん草、にんじん、しめじ きゅうり、切り干しだいこん バナナ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 さけごはん	米	牛乳 さけフレーク	ごまつな	
23 水	昼食	御飯 とうがんのそぼろ汁 さけの西京焼き ブロッコリーのごまあえ	米 片栗粉 砂糖 すりごま	鶏ひき肉 さけ、みそ	とうがん、しいたけ かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、塩 みりん、酒 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 コーンクリームトースト	マヨネーズ(卵不使用)、食パン	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー、にんじん クリームコーン パセリ粉	
24 木	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・青菜) 鶏肉の唐揚げ(塩昆布) キャベツのゆかりあえ	米 油、片栗粉	豆腐、みそ、油揚げ 鶏肉	チンゲンサイ 塩こんぶ キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 さつまいももち	さつまいも、片栗粉、砂糖、油	豆乳	しょうゆ	

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
25 金	昼食 ドライカレー ごぼうときゅうりのサラダ オレシジ	米、米粉、油 マヨネーズ(卵不使用)	豚ひき肉 鶏ささ身	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが ごぼう、きゅうり、コーン缶 オレシジ	ケチャップ、洋風だしの素、カレー粉、塩、こしょう しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ のむヨーグルト 誕生日ケーキ	シヨートケーキ	のむヨーグルト			
26 土	昼食 てりやき野菜丼 スティックチーズ	米、油、片栗粉	鶏肉 チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 パンとおかし	食パン	牛乳			
28 月	昼食 御飯 まろやかみそ汁 豚肉となすの炒めもの かぼちゃの煮付	米 砂糖、油 砂糖	無調整豆乳、みそ、油揚げ 豚肉	ごまつな、しめじ なす、にんじん、ピーマン かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 あじさいゼリー おかし	砂糖	牛乳 牛乳		ゼリーの素、アガー	
29 火	昼食 御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) かじきの照り焼き 納豆和え	米 さつまいも 砂糖、片栗粉 マヨネーズ(卵不使用)、油	みそ かじき 納豆	えのきたけ、わかめ ほうれんそう、コーン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 お好みボール	ホットケーキミックス、油	豆腐、干しえび、かつお節	キャベツ、ねぎ	お好み焼きソース	
30 水	昼食 ロールパン クリームシチュー 豆腐サラダ もも缶	ロールパン じゃがいも、米粉、油 砂糖、ごま油	無調整豆乳、鶏肉 豆腐、ツナ缶	たまねぎ、にんじん トマト、きゅうり もも缶(黄桃)	洋風だしの素、塩、パセリ粉、こしょう しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 菜飯おにぎり	米	牛乳		ふりかけ	

- ★ 午前おやつのおかしはたんぼぼ組、ちゅーりっぷ組のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名

6/21(月)にメロンを提供する予定です。

今年度初めての提供になりますので、お子さんがまだ食べたことがない場合は事前にご家庭でお試しいただきますようお願い致します。

◆メロンの品種

- ・アールスメロン …香りが高くみずみずしい果肉で、上品な甘さが特徴です。
- ・タカミメロン …価格が比較的手頃で、買い求めやすい品種です。
- ・イエローキング …黄色い皮が特徴で、果汁が多くさっぱりとした甘さがあります。

他にもたくさんの品種が売られています。

◆メロンの保存法

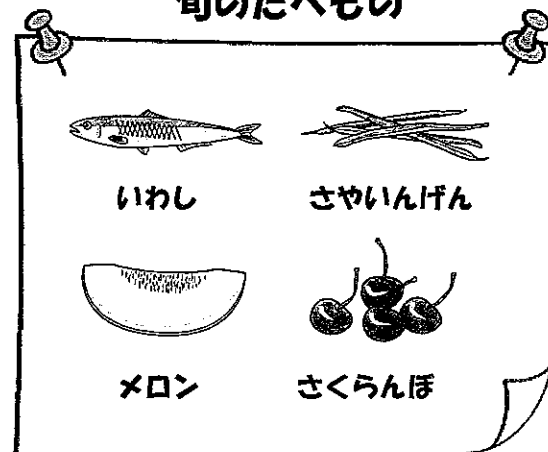
熟すまでは常温で、食べる直前に冷やすと良いです。香りが高くなり、お尻の部分がやわらかくなってきたら食べ頃です。

今は輸入や温室栽培などで年中手に入る野菜・果物も多いですが、1年の中で一番おいしくなる時期＝”旬”の食材を給食でも積極的に取り入れていきたいと思っております。

栄養士 山本



旬のたべもの



●使用イラスト:株式会社アドム「わんぱくランチWeb」