



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			
01 土	昼食	肉みそうどん バナナ	うどん、かたくりこ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン バナナ	さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
03 月	昼食	ロールパン サーモンの豆乳シチュー わかめサラダ パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら さとう、あぶら	とうにゅう、さけ	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーンかん、わかめ パインかん	ようふうだしのもと、さけ、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちこめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
04 火	昼食	ベーコンスパゲティー 豆腐サラダ スティックチーズ	スパゲティ、バター さとう、あぶら	ベーコン とうふ、ツナかん チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン トマト、きゅうり	しょうゆ、かつおだしじる りんごす、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 中華おこわ	もちこめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、エリンギ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし	
05 水	昼食	野菜そぼろ丼 みそ汁(なす・あげ) もも缶	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく みそ、あぶらあげ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーンかん なす、ねぎ ももかん	さけ、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ポンデケーキ	じゃがいも、かたくりこ、こめこ、あぶら	ぎゅうにゅう こなチーズ、ウィンナー、ぎゅうにゅう		しお	
06 木	昼食	ちらし寿司 そうめん汁 鶏肉のごまみそ焼き	こめ、さとう そうめん ごま、さとう	ツナかん とりにく、みそ	きゅうり、にんじん、コーンかん、きざみのり オクラ	こんぶだしじる、しょうゆ、すしす かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお みりん、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	ぶどうゼリー、ほしたべよ	ぎゅうにゅう			
07 金	昼食	菜飯ごはん 高野豆腐とじゃがいものうま煮 キャベツの千草和え オレンジ	こめ じゃがいも、さとう、あぶら さとう、すりごま、ごまあぶら	ぶたにく、こおりどうふ かまぼこ	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり オレンジ	ふりかけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
08 土	昼食	ミートスパゲティー スティックチーズ	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく チーズ	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
10 月	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・あげ) 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	こめ あぶら、かたくりこ さとう	みそ、あぶらあげ ぶたにく	こまつな、えのきたけ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかんのしる、みかんかん、パインかん	アガー、バニラエッセンス	
11 火	昼食	ロールパン(レーズン) コンソメスープ(じゃがいも・たまねぎ) タンドリーチキン キャベツのマヨサラダ	ロールパン じゃがいも さとう マヨネーズ	とりにく、ヨーグルト ベーコン	たまねぎ、にんじん にんにく キャベツ、きゅうり、コーンかん、レモンかじゅう	ようふうだしのもと、しお、パセリこ ケチャップ、しょうゆ、カレーこ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナ蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	バナナ	ココア、ベーキングパウダー	
12 水	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・切干) かじきの香味焼き ほうれん草のごま和え	こめ かたくりこ、あぶら すりごま	みそ かじき	かぼちゃ、きりぼしだいこん にんにく、しょうが ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる みりん、しょうゆ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう	ブルーベリージャム		

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			
13 木	昼食	冷やしかけうどん 鶏肉の海苔焼き バナナ	うどん、さとう かたくりこ、あぶら、さとう	あぶらあげ、かつおぶし とりにく	ほうれんそう、にんじん きざみのり、にんにく、しょうが バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 しらすごはん	こめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな	しょうゆ	
14 金	昼食	ハヤシライス 大豆サラダ もも缶	こめ、じゃがいも、あぶら マヨネーズ	ぶたにく だいず、ツナかん	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、コーンかん ももかん	ハヤシルウ、ケチャップ しお	牛乳
	午後おやつ	ヨーグルトとおかし	きなこもち	ヨーグルト(かとう)			
15 土	昼食	大根のそぼろ丼 スティックチーズ	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、みそ チーズ	だいこん、にんじん、こまつな	しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
18 火	昼食	御飯 はるさめスープ マーボー豆腐 オレンジ	こめ はるさめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう	とうふ、ぶたひきにく、みそ	チンゲンサイ、コーンかん たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが オレンジ	ちゅうかだし、しお しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	しょくパン	ぎゅうにゅう ミックスチーズ、ベーコン	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ	
19 水	昼食	ロールパン(黒糖) ポークビーンズ 大根のシャキシャキサラダ パイン缶	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	ぶたにく、だいず しらすぼし	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく きゅうり、きりぼしだいこん パインかん	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 わかめおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり、わかめふりかけ		
20 木	昼食	御飯 とうがんのそぼろ汁 さけのマヨネーズ焼き ほうれん草の塩ナムル	こめ かたくりこ マヨネーズ ごま、ごまあぶら	とりひきにく さけ	とうがん たまねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん、コーンかん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、さけ、しお しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン	プリンのもと	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
21 金	昼食	キッズピビンバ 豆腐とわかめのスープ スティックチーズ	こめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ チーズ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく ねぎ、わかめ	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	パインゼリー、おにぎりせんべい	ぎゅうにゅう			
22 土	昼食	中華丼 スティックチーズ	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう	ぶたにく チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
24 月	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) 鶏の甘辛唐揚げ 小松菜の塩昆布和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう	とうふ、みそ とりにく	えのきたけ、ねぎ こまつな、キャベツ、にんじん、しおこんぶ	かつお・こんぶだしじる さけ、しょうゆ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 オレンジケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう	オレンジジュース	ベーキングパウダー	
25 火	昼食	夏野菜カレー マカロニサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら、こめこ マカロニ、マヨネーズ	ぶたひきにく ツナかん のむヨーグルト	たまねぎ、かぼちゃ、トマトかん、なす、ピーマン、にんにく、しょうが きゅうり、コーンかん	カレールウ しお	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		

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			
26 水	昼食	わかめ御飯 かき玉スープ(青菜・えのき) 厚揚げの炒め物 オレンジ	こめ かたくりこ かたくりこ、ごまあぶら	たまご なまあげ、ぶたひきにく	わかめふりかけ チンゲンサイ、えのきたけ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら オレンジ	ちゅうかだし、しお しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 とうもろこしとおかし	ホームパイ	ぎゅうにゅう	とうもろこし	しお	
27 木	昼食	ロールパン コンソメスープ 白身魚のフライ かぼちゃサラダ	ロールパン こむぎこ、あぶら、パンこ マヨネーズ	たら	キャベツ、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、きゅうり、コーンかん	ようふうだしのもと、しお しお、パセリこ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
28 金	昼食	ジャージャーサラダうどん ヨーグルトあえ	うどん、すりごま、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぶたひきにく、たまご、みそ ヨーグルト(むとう)	トマト、きゅうり、にんじん、しいたけ バナナ、みかんかん	しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さげごはん	こめ	ぎゅうにゅう さげフレーク	こまつな		
31 月	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	こめ さとう、かたくりこ さとう、あぶら	とうふ、とうにゅう、みそ とりにく あぶらあげ	こまつな、えのきたけ しょうが にんじん、いんげん、ひじき	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ		

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)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



七夕にちなんだ食べもの

7月7日は七夕です。年に一度、ひこ星とおり姫が出逢う日という言い伝えがあります。裁縫の上達を願う中国の行事、中国の星伝説、日本の機織りの行事などが結びついたものともいわれています。

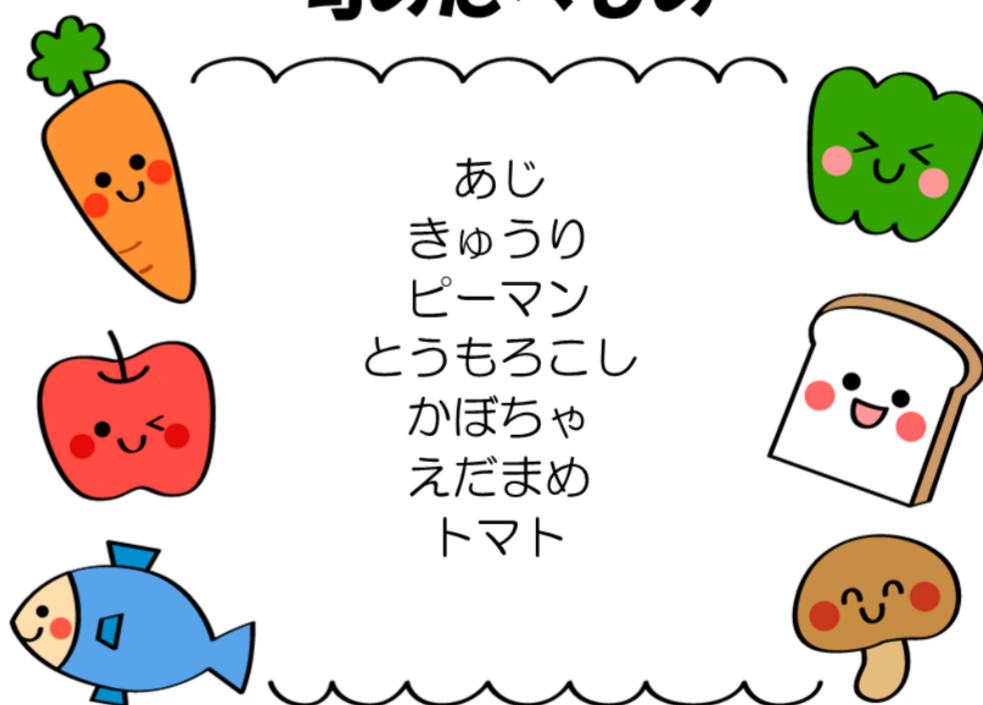
平安時代、宮中では、七夕になると「索餅(さくべい)」をお供えしたとされています。索餅は中国から伝わったもので、小麦粉と米の粉でつくった生地を細長く伸ばし、縄のように編んで油で揚げたお菓子です。それが長い年月を経て、そうめんに変化したともいわれています(諸説あります)。七夕にはそうめんを食べるという風習が今も残る地域もあります。

参考： 汐文社 「旬ってなに？季節の食べもの 夏」



しゅん

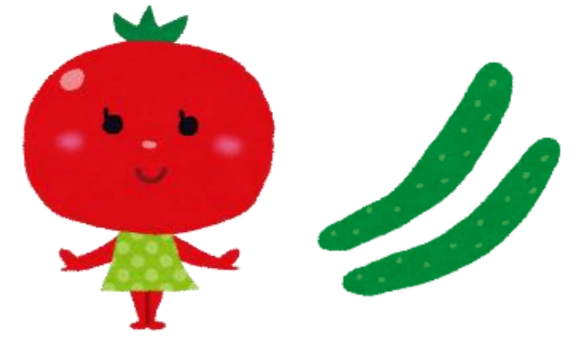
旬のたべもの



7月にとうがんを今年度初めて提供します。
お子さんが未摂取の場合はご家庭で事前にお試
しいただきますようご協力をお願い致します。

今月の
おすすめレシピ

トマトのごま和え



<材料> 4人分

トマト	150g
ツナ油漬缶	40g
きゅうり	75g
すりごま	大さじ1.5
りんご酢	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① トマトは湯むきして、一口大に切る。
- ② ツナ缶は油をきってほぐしておく。
- ③ きゅうりは小口切りにして、熱湯に通しておく。
- ④ ①～③とすりごまを調味料で和える。

<一口メモ>

これから旬になるトマトときゅうりをさっぱり食べることができる、暑い時期にぴったりのレシピです。給食では衛生上、野菜類を加熱していますが、ご家庭では生のまま和えてもよいです。すりごまを加えることで、野菜から出た水分や調味料を吸って味を絡みやすくしてくれます。