







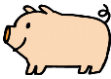








日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
1 金	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 胡瓜とパプリカの甘酢和え あげと玉ねぎのみそ汁	米／鶏もも肉、酒、本みりん、濃口醤油、青ねぎ、いりごま／きゅうり、パプリカ(赤)、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／うすあげ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／ぶどうジュース、水、砂糖、粉末かんでん／ハッピーターン	牛乳 果物 ◎ぶどうゼリー  ハッピーターン[3～5歳児]
2 土	ミートスパゲティ  果物	スパゲティ、オリーブ油、合ミンチ、たまねぎ、にんじん、油、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、鶏がらスープ、水、食塩、白こしょう、片栗粉、砂糖／果物／牛乳／厚切りバウムクーヘン【小麦・卵・乳】 	牛乳 厚切バウムクーヘン
4 月	ご飯 クリームシチュー(えび) コーンとワカメのサラダ	米／鶏もも肉、むきえび、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、油、クリームシチューの素、牛乳、水／カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢／牛乳／果物／米、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま、砂糖、水	牛乳 果物 ◎五平餅風 
5 火	ご飯 焼き魚(さけ) ひじきの煮物 白菜のすまし汁	米／銀鮭(骨なし)、油、ポン酢／芽ひじき、豚肉、にんじん、つきこんにやく、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、だし昆布、業務用だし、だし汁／はくさい、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／さつまいも、油、砂糖、水あめ、濃口醤油、水、黒ごま	牛乳 果物 ◎大学芋 
6 水	ご飯 ミートローフ わかめと胡瓜の和え物 キャベツのみそ汁 	米／合ミンチ、豆乳、たまねぎ、ホールコーン、片栗粉、食塩、油、ケチャップ、トンカツソース／きゅうり、にんじん、カットわかめ、濃口醤油、砂糖／キャベツ、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／いりこ用雑魚、砂糖、濃口醤油、水／カルシウムせん	牛乳 果物 ◎いりこ[2～5歳児] カルシウムせん[1～5歳児]
7 木	ドライカレー  セタスープ スイカ	米、カレー粉、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、ケチャップ、濃口醤油、鶏がらスープ、食塩／オクラ、食塩、ベーコン、春雨、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／スイカ／牛乳／国産やさしいゼリー／ホットケーキミックス(乳成分なし)、ココア、砂糖、水、粉糖	牛乳 国産野菜ゼリー ◎ココアカップケーキ
8 金	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め 麩とねぎのすまし汁 	米／厚揚げ、豚肉、なす、にんじん、つきこんにやく、干しいたけ、油、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、水／麩、たまねぎ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／ポークウインナー、米粉のホットケーキミックス、水、油、ケチャップ	牛乳 果物 ◎アメリカンドッグ
9 土	焼きそば  果物	中華めん(やさそば用)、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、お好みソース(コープ)、ウスターソース、油、食塩／果物／牛乳／スナックパン【既製品のパン】	牛乳 スナックパン
11 月	コーンピラフ ゆでブロッコリー(ほん酢) キャベツとしめじのスープ	米、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、鶏がらスープ、食塩／ブロッコリー、食塩、ポン酢／キャベツ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／米粉のホットケーキミックス、豆乳、水、油、いちごジャム 	牛乳 果物 ◎ワッフル(イチゴ)
12 火	ご飯 牛肉と大根のふろふき ほうれん草のみそ汁 	米／牛肉、野焼ちくわ、だいこん、にんじん、三度豆、生姜、油、濃口醤油、薄口醤油、本みりん、砂糖、煮干し、水、片栗粉／豆腐、ほうれん草、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／食パン《卵なし》、マヨドレ、粉チーズ	牛乳 果物 ◎チーズパン 
お誕生日食			
13 水	ご飯 鶏肉の梅漬け揚げ 白菜と人参のごま和え ワカメのみそ汁	米／鶏もも肉、梅酢、酒、片栗粉、油／はくさい、にんじん、濃口醤油、砂糖、いりごま／カットわかめ、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／きになる野菜 アップル&キャロット／メロン／米粉のホットケーキミックス、ホットケーキミックス(乳成分なし)、砂糖、油、水、豆乳ホイップ、砂糖	野菜ジュース(アップル&キャロット) メロン ◎パウンドケーキ風 (ホイップつき) 
14 木	ご飯  さばのみそ煮 切干大根の酢の物 小松菜のすまし汁	米／さば、生姜、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、濃口醤油、ごま油／こまつな、豆腐、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／薄力粉、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎クッキー
15 金	ご飯 豚肉のホイコーロー風 チンゲン菜のスープ	米／豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、ごま油、油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、鶏がらスープ、濃口醤油／チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／スクールヨーグルト／果物／源氏パイ	スクールヨーグルト 果物 源氏パイ 
16 土	わかめうどん 果物 	うどん、鶏もも肉、うすあげ、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／果物／牛乳／アンパンマンミニスナック(野菜)【既製品のパン】	牛乳 アンパンマンミニスナック(野菜)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
18月		海の日	
19火	ハヤシライス 胡瓜とツナのサラダ(ポン酢)	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ハヤシブレード、トマト(缶詰)カット、ケチャップ、油、水/きゅうり、にんじん、ツナブレード油漬、ポン酢/牛乳/果物/片栗粉、薄力粉、だいこん、にんじん、豚ミンチ、青のり、砂糖、濃口醤油、水	牛乳 果物 ◎大根餅
20水	ご飯 煮魚(さわら) 小松菜のお浸し 豆腐としめじのみそ汁	米/さわら、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水/こまつな、にんじん、濃口醤油、砂糖/豆腐、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/ドックパン《卵なし》、油、きな粉、砂糖 	牛乳 果物 ◎揚げパン
21木	まぜ込みご飯 豚じゃが そうめんと青葱のみそ汁	米、まぜごはんのもと(6色の野菜)/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、本みりん、煮干し、だし汁/そうめん、うすあげ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/麩、マヨドレ、干しえび、ピザ用チーズ	牛乳 果物 ◎麩のピザ
22金	ご飯 ササミカツ キャベツの甘酢和え 玉ねぎとしめじのスープ	米/鶏ささ身、食塩、白こしょう、薄力粉、水、パン粉、油、ケチャップ、トンカツソース/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/たまねぎ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/牛乳/りんごジュース、水、砂糖、粉末かんでん、みかん缶/揚一番 	牛乳 ◎みかん入りゼリー 揚一番
23土	ごま味ラーメン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、はくさい、にんじん、緑豆もやし、青ねぎ、鶏がらスープ、濃口醤油、食塩、ごま油、油、いりごま、水/果物/牛乳/ネオ黒糖ロール[既製品のパン]	牛乳 ネオ黒糖ロール
25月	ご飯 チキンカレー ブロッコリーと人参のおかか和え	米/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、ケチャップ、油、水/ブロッコリー、にんじん、花かつお、濃口醤油/ほうじ茶/フルーチェ(イチゴ)、牛乳/ビスコ 	お茶 ◎フルーチェ(いちご) ビスコ
26火	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 あげとワカメのみそ汁	米、ゆかり和えの素/かぼちゃ、豚肉、たまねぎ、三度豆、生姜、油、濃口醤油、砂糖、煮干し、だし汁/うすあげ、カットわかめ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/ジョア(プレーン)/果物/米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、ケーキシロップ	ジョア(プレーン) 果物 ◎ホットケーキ
27水	ご飯 鮭のノルウェー風 胡瓜の甘酢和え キャベツのスープ	米/ペにぎ(角切り)、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水/きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉 	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ
28木	ご飯 鶏肉の野菜炒め 豆腐のみそ汁	米/鶏もも肉、キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、しめじ、ごま油、濃口醤油、砂糖、食塩/豆腐、たまねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/りんご、砂糖、さつまいも、レーズン/ハッピーターン 	牛乳 ◎アップルスイートポテト ハッピーターン
29金	豚丼 小松菜と麩のすまし汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、糸こんにゃく、濃口醤油、酒、本みりん、砂糖、油、水、だし昆布、業務用だし/こまつな、たまねぎ、麩、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/スイカ/薄力粉、砂糖、マーガリン、いりごま、豆乳ホイップ、水、	牛乳 スイカ ◎ごまクッキー
30土	焼きうどん 果物	うどん、鶏もも肉、濃口醤油、本みりん、水、油、たまねぎ、にんじん、しめじ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/果物/牛乳/リングドーナツ【小麦・卵・乳】	牛乳 リングドーナツ

7月の1日の平均栄養量 (3歳以上児・おやつ含む) ※3歳未満児は8割の計算	エネルギー	578 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	21.2 g	カルシウム	259 mg
	脂質	19.8 g	ビタミンC	30 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	3.9 g

※天候・材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※1~2歳児クラスは、10時に牛乳がつけます。

※果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類、その他季節に応じた果物(7月はメロン、スイカ)を提供予定です。

