

日曜日	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤身	力や体温となるもの 黄身	体の調子をよく するもの緑身	エネルギー [kcal]	
1 火	ロールパン、コロケ、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、甘夏ゼリー ★牛乳	菜飯おにぎり☆	牛乳、豚挽肉	バター・ロール、米サラダ油、砂糖、コロケ、甘夏みかんゼリー	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、ほうれん草、菜めし、みかん缶	525	
2 水	ごはん、肉じゃが、こまつな和え物、みそ汁、オレンジ	セサミビスケットりんごジュース	豚肉、油揚げ、味噌	米、じゃがいも、砂糖、セサミビスケット	玉ねぎ、人参、シラタキ、いんげん、小松菜、ほうれん草、オレンジ、アップルジュース	500	
3 木	ハヤシライス、グリルかぼちゃ、フレンチサラダ、ガリガリ君アイス	ボンデケーキ☆	豚肉、ベーコン、牛乳、チーズ	米、サラダ油、かりん粉、白玉粉、和けし、小麦粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、リゾット、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン	530	
4 金	ごはん、さけの青のりマヨ焼き、ほうれん草のおかか和え、みそ汁、バナナ	ほしたべよ	鶏、あおさ粉、かつお節、油揚げ、わかめ、味噌	米、サラダ油、さつまいも、ほしたべよ	ほうれん草、人参、もやし、バナナ	508	
5 土	わかめご飯、唐揚げ、サラダ、味噌汁、フルーツ	お菓子	わかめ、鶏肉、牛乳、ツナ、豆腐、味噌	米、片栗粉、サラダ油、お菓子	しょうがにんにく、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、フルーツ	518	
7 月	ごはん、デミグラスハンバーグ、ポテトサラダ、みそ汁、冷凍パイ	ぼんち揚げ	ハンバーグ、味噌	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、ぼんち揚げ	きゅうり、人参、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ	520	
8 火	やきそば、肉シューマイ、ほうれん草のごま和え、中華スープ、マンゴー	夏野菜トースト☆	豚肉、肉シューマイ、ウィンナー	中華めん、サラダ油、ごま、砂糖、胡麻油、食パン	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、チンゲンサイ、マンゴー、コーン、枝豆	538	
9 水	ごはん、ぶた肉のしょうが焼き、キャベツのドレッシング和え、みそ汁、バナナ	おせんべいとフルーツ	豚肉、味噌	米、サラダ油、砂糖、おせんべい	人参、玉ねぎ、しょうが、ピーマン、キャベツ、きゅうり、小松菜、バナナ、オレンジ	501	
10 木	※おべんどうメニュー☆ ごま塩ごはん、からあげ、ゆでとうもろこし、ゆでブロッコリー、みそ汁、きらきらゼリー	フルーツコーンフレーク(黄桃缶)牛乳☆	鶏肉、味噌、牛乳	米、ごま、片栗粉、サラダ油、揚げ、ゼリー、ぶどうゼリー、コーンフレーク	しょうがにんにく、とうもろこし、ブロッコリー、人参、なす、ほうれん草、黄桃缶	540	
11 金	山の日						
12 土	ご飯、肉じゃが、和え物、味噌汁、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ、豆腐、わかめ、味噌、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、お菓子	玉ねぎ、人参、シラタキ、いんげん、キャベツ、ほうれん草、もやし、フルーツ	555	
14 月	ぶた井、あつやきたまご、こまつなごま和え、みそ汁、ゼリー	お菓子	のり、豚肉、鶏卵、かつお節、味噌	米、サラダ油、砂糖、りんごゼリー、お菓子	玉ねぎ、グリーンピース、コーン、小松菜、ほうれん草、かぼちゃ	500	
15 火	ごはん、じゃがいものそぼろみそ炒め、マカロニサラダ、すまし汁、フルーツ	ゼリー☆	豚挽肉、味噌	米、じゃがいも、サラダ油、マカロニ、さつまいも、みかんゼリー	玉ねぎ、葉だいこん、きゅうり、人参、フルーツ	502	
16 水	なめしごはん、ぶた肉のりんごソース焼き、かぼちゃサラダ、みそ汁、フルーツ	お菓子	豚肉、油揚げ、味噌	米、サラダ油、砂糖、お菓子	菜めし、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、りんご、かぼちゃ、きゅうり、白菜、フルーツ	516	
17 木	わかめうどん、ぎょうざ、ブロッコリーのナムル、マンゴー ★牛乳	フルーツポンチ☆	かまぼこ、わかめ、キヨーザ、牛乳	うどん、砂糖、サラダ油、ごま油	コーン、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、マンゴー、みかん缶、バナナ、黄桃缶	500	
18 金	ごはん、鯖のカレー竜田、ほうれん草の磯香和え、かき玉汁、オレンジ	アンパンマンせんべい	サバ、のり、鶏卵	米、片栗粉、サラダ油、卵、アンパンマンせんべい	しょうが、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、人参、オレンジ	508	
19 土	ご飯、親子煮、和え物、味噌汁、フルーツ	お菓子	鶏卵、鶏肉、ツナ、豆腐、わかめ、味噌、牛乳	米、砂糖、お菓子	玉ねぎ、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、フルーツ	541	
21 月	ごはん、マーボー豆腐、春雨ナムル、ワンタンスープ、冷凍パイ	べじたべる	豆腐、豚挽肉、味噌、ハム、ワンタン	米、片栗粉、ごま油、砂糖、サラダ油、春雨、ごま、べじたべる	ピーマン、人参、葉ねぎ、しょうが、きゅうり、椎茸、白菜、玉ねぎ、バナナ	521	
22 火	ごはん、たらのかりん揚げ、ちくわときゅうりのごま酢和え、みそ汁、オレンジ	じゃこトースト☆	鰯、竹輪味噌、しらす	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま、食パン	しょうが、もやし、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、オレンジ	519	
23 水	ねぎ塩風ぶた井、さつま芋のレモン煮、ハムと白菜の塩昆布和え、みそ汁、ヨーグルト	おせんべいとフルーツ	豚肉、ハム、塩昆布、味噌、ヨーグルト	米、サラダ油、ごま、さつまいも、砂糖、ごま油、ほしたべよ	玉ねぎにんにく、長ねぎ、人参、白菜、きゅうり、人参、白菜、ほうれん草、オレンジ	503	
24 木	食パン(ジャム付)、BBQチキン、キャベツのコールスロー、コンソメスープ、バナナ ★牛乳	わかめおにぎり☆	鶏肉、牛乳、わかめ	食パン、いちご、ハム、サラダ油、砂糖、米	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、ほうれん草、バナナ	525	
25 金	☆お誕生会☆ ツナコーンピラフ、小さなお星さまポテト、ゆでブロッコリー、もぐちんの野菜スープ、レモンケーキ	カルシウムせんべい	ツナ、鶏肉	米、サラダ油、星ホトト、サラダ油、砂糖、レモンケーキ、カルシウムせんべい	玉ねぎ、人参、パプリカ、コーン、グリーンピース、ブロッコリー、大根、キャベツ、トマト、かぼちゃ、ピーマン	518	
26 土	カレーライス、チキンナゲット、サラダ、フルーツ	お菓子	豚肉、片揚げ、ツナ、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、お菓子	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、フルーツ	531	
28 月	しょうゆラーメン、はるまき、パンバンジー風サラダ、黄桃缶 ★牛乳	ビスコ	なるど、わかめ、春巻、ささみ、牛乳	ラーメン、サラダ油、砂糖、ビスコ	コーン、きゅうり、人参、キャベツ、黄桃缶	521	
29 火	ごはん、ちくぜん煮、栄養なっとう、みそ汁、バナナ	ガリガリ君アイス☆	鶏肉、納豆、しらす、チヌ、あおさ粉、かつお節、豆腐、味噌	米、さといも、サラダ油、砂糖、ごま、かりんアイス	葱、いんげん、人参、ごぼう、ごま、いんげん、長ねぎ、しめじ、小松菜、バナナ	512	
30 水	にんじんごはん、鶏肉のマーメレード焼き、スパゲティ和風サラダ、とん汁、オレンジ	お菓子	鶏肉、ツナ、味噌、豚肉	米、ス、パグッティ、じゃがいも、お菓子	人参、マーメレード、きゅうり、玉ねぎ、長ねぎ、オレンジ	510	
31 木	なつやさいカレー、フライドポテト、トマトときゅうりのごまサラダ、なし ★ミルクココア牛乳	彩り野菜おにぎり☆	豚挽肉、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、アボカド、ごま、シロツユ、米	玉ねぎ、人参、なす、パプリカ、枝豆、トマト、きゅうり、梨、彩り野菜ふりかけ	539	

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試しいただきたい。
★乳児午前おやつは0、1才のみです。
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。



雲一つないさわやかな夏空が広がり、外遊びを楽しむ時間も増えてまいりました！
☆こまめに水分を取る☆栄養バランスを考えたご飯をたべる
…など、体調管理に気をつけて夏を楽しんでいきたいですね！
さて、8/31は野菜(831)の日に、ちなみまして、きゅうりやなす、トマトといったカラフルな夏野菜を取り入れた給食を提供予定です☆

