

日曜日	🌞🌈🌧🌈🌞🌈🌧🌈🌞🌈🌧🌈🌞🌈 昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温と作るもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [Kcal]	
1月	ごはん、おさかなハンバーグ、ハムサラダ、みそ汁、オレンジ	アンパンマンせんべい	魚、醤油、みそ、わかめ、ハム	ごはん、砂糖、サラダ油、おせんべい	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ニンジン、小松菜、オレンジ	479	
☆お誕生会☆							
2火	夏野菜カレー、鶏の唐揚げ、ゆでブロッコリー、スイカロールケーキ	かぼちゃ蒸しパン☆	鶏肉、醤油	サラダ油、カレー粉、ごはん、じゃがいも、砂糖、ロールケーキ	なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ	691	
3水	ごはん、鶏肉のごまだれ焼き、キャベツの浅漬け、わかめのみそ汁、オレンジ	ばりんご、リンゴジュース	鶏肉、わかめ	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、おせんべい	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、オレンジ、りんごジュース	461	
4木	食パン（ジャム付）、ポイルウインナー、キャベツのごま和え、爽やかシチュー、オレンジ、牛乳	夏色ゼリー☆	ポイルウインナー、牛乳	食パン、砂糖、サラダ油、じゃがいも	りんご、コーン、にんじん、たまねぎ、オレンジ	642	
☆七夕メニュー☆							
5金	七夕そうめん、さつまいもの天ぷら、ちくわの磯部揚げ、磯香和え、七夕ゼリー、リンゴジュース	たべっこ水族館 お菓子	豚肉、醤油、ちくわ、のり、おささ	そうめん、サラダ油、砂糖、みりん	さつまいも、もやし、にんじん、ゼリー、リンゴジュース	657	
6土	わかめうどん、シューマイ、サラダ、フルーツ		わかめ肉ジュウマイ、しょうゆ、めんつゆ、かつおだし	うどん、サラダ油、上白糖、お菓子	長ねぎ、ほうれん草、人参、キャベツ、フルーツ	550	
8月	菜飯ご飯、鮭の味噌マヨ焼き、香味漬け、おふのみそ汁、みかん缶	ばかうけ	鮭、醤油、味噌	ごはん、サラダ油、マヨネーズ、上白糖、みかん缶、お葱、ばかうけ	菜飯、きゅうり、人参、キャベツ、みかん缶、たまねぎ	569	
9火	食パン、星型コロッケ、マカロニサラダ、コンソメスープ、ヨーグルト、牛乳	菜飯おにぎり☆	豚挽肉味噌、鰹節、醤油、牛乳、ヨーグルト	食パン、ごはん、サラダ油、上白糖、コロッケ、マカロニ	菜飯、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、バナナ	601	
10水	ごはん、麻婆豆腐、かむかむナムル、じゃがいものおみそ汁、オレンジ	いちごクレープ	豆腐、豚挽肉、味噌、醤油、わかめ	ごはん、ごま、じゃがいも、上白糖、クレープ	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、長ネギ、オレンジ	503	
11木	肉うどん、白身魚のフリッター、ハムサラダ、みかん缶	バナナ蒸しパン☆	豚肉、白身魚、ハム、わかめ、しょうゆ、めんつゆ、かつおだし	うどん、砂糖、サラダ油、蒸しパン	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、バナナ、みかん缶	618	
12金	牛丼、小松菜の中華和え、アスパラのみそ汁、オレンジ	枝豆おせんべい お菓子	牛肉、醤油、めんつゆ、味噌、豆腐	ごはん、サラダ油、上白糖、枝豆おせんべい	にんじん、小松菜、ほうれん草、アスパラ、オレンジ	500	
13土	食パン、ミニコロッケ、サラダ、コンソメスープ、フルーツ		醤油、豚ひき肉、めんつゆ、かつおだし	食パン、コロッケ、サラダ油、上白糖、ソース	小松菜、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、フルーツ	511	
15月	海の日						
16火	食パン、メンチカツ、春雨サラダ、オニオンスープ、プリン	鮭フレークおにぎり☆	鮭フレーク、ハム、豚挽き肉、醤油、めんつゆ、かつおだし、プリン	食パン、春雨、サラダ油、砂糖、ごはん	ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、小松菜、にんじん	629	
17水	ごはん、肉じゃが、和風サラダ、なすのみそ汁、バナナ	Caせんべい	豚肉、みそ、醤油、かつおだし、わかめ	ごはん、いりごま、じゃがいも、みりん、上白糖、Caせんべい	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、なす、バナナ	489	
18木	ごはん、しゃけの塩焼き、コーンサラダ、けんちん汁、オレンジ	甘夏ゼリー☆	鶏もも肉、鮭、豚肉、味噌、醤油、かつおだし	ごはん、砂糖、サラダ油、ゼリー	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ごぼう、だいこん、たまねぎ、オレンジ	397	
19金	食パン（ジャム付）、オムレットマトソースかけ、コールスロー、コーンシチュー、黄桃缶	夕涼み会のため、全園児PMおやつなし	オムレット、かつおだし、醤油、牛乳、豚肉	食パン、トマトソース、じゃがいも、ゼリー、上白糖、イチゴジャム	ほうれん草、にんじん、コーン、玉ねぎ、小松菜、黄桃缶	510	
20土	豚丼、サラダ、みそ汁、フルーツ	お菓子	豚肉、しょうゆ、めんつゆ、かつおだし	ごはん、サラダ油、じゃがいも、砂糖、お菓子	にんじん、たまねぎ、小松菜、ブロッコリー	415	
22月	ごはん、星のハンバーグ、マカロニサラダ、野菜スープ、オレンジ	セサミビスケット	ハンバーグ、豚肉、しょうゆ、かつおだし	ごはん、サラダ油、砂糖、マカロニ、セサミビスケット	きゅうり、にんじん、たまねぎ、小松菜、キャベツ、長ネギ、オレンジ	516	
23火	シーズニングトースト、ハムブロッコリーサラダ、ポイルウインナー、洋風スープ、バナナ	ガリガリ君アイス☆	ハム、ポイルウインナー、コンソメ、醤油	食パン、オリーブオイル、サラダ油、ガリガリ君アイス	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、バナナ	634	
24水	ミートスパゲッティ、オムレット、カラフルサラダ、野菜スープ、りんご	パウムクーヘン	オムレット、おさかなソーセージ、醤油、かつおだし	スパゲッティ、じゃがいも、パウムクーヘン	玉ねぎ、にんじん、小松菜、キャベツ、りんご	482	
25木	二色そぼろ丼、鯛の白焼き、ちくわときゅうりのサラダ、すまし汁、バナナ	フルーツケーキ☆	豚挽き肉、卵、鮭、ちくわ、醤油、かつおだし	ごはん、サラダ油、上白糖、イチゴジャム、ケーキ	たまねぎ、小松菜、きゅうり、にんじん、バナナ	534	
26金	バターライス、チキンソテー、グリーンサラダ、ポトフスープ、オレンジ	リンゴゼリー お菓子	鶏肉、醤油、かつおだし、ウインナー	みりん、料理酒、ごはん、バター、じゃがいも、りんごゼリー	たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、オレンジ	455	
27土	ラーメン、ぎょうざ、サラダ、フルーツ	お菓子	しょうゆ、かつおだし	ぎょうざ、しょうゆ、お菓子	きゅうり、にんじん、コーン、キャベツ、フルーツ	516	
29月	みそラーメン、シューマイ、夏野菜ナムル、パイナップル	ほしたべよ	シューマイ、チャーシュー、醤油、かつおだし	ラーメン、サラダ油、上白糖、おせんべい	にんじん、きゅうり、もやし、コーン、パイナップル	551	
30火	ごはん、鯛のホイル焼き、大根サラダ、わかめのみそ汁、バナナ	マーブル蒸しパン☆	鮭、しょうゆ、めんつゆ、かつおだし、わかめ	ごはん、サラダ油、蒸しパン、上白糖	しめじ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、バナナ	536	
31水	ピザトースト、ナゲット、イタリアンサラダ、コンソメスープ、りんご	お菓子	ナゲット、しょうゆ	食パン、トマトソース、お菓子、じゃがいも、みりん、コンソメ	ピーマン、りんご、キャベツ、コーン、にんじん、小松菜	495	

★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ください。
★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。

7月になりました。梅雨明けが待ち遠しいですね。いよいよ子どもたちの大好きな水遊びがはじまります。

7月といえば、『七夕』ですね。こどもたちはどんな願いを短冊に込めるのか、楽しみですね！給食室からは、七夕気分を味わえるよう、七夕メニューをご用意する予定です。おたのしみに☆今後も、毎日の給食から、季節の行事を盛り込んでいきます。よく噛んでよく食べることを心がけていきましょう！

そして、いよいよさくら組では夕涼み会がはじまりますね！給食室からは、屋台をイメージしたメニューも登場します！おたのしみに！

