

日曜日	乳児午前 おやつ	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [kcal]
1月	ほしたべよ	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、シェルサラダ、 コンソメスープ、オレンジ ★牛乳	プリン	鶏肉、ベーコン、 牛乳	米、シエルマカロニ、 プリン	マーマレード、 きゅうり、人参、コーン、 玉ねぎ、小松菜、 オレンジ	471
2火	ムーンライト	焼きそば、グリルポテト、胡瓜サラダ、 中華スープ、マンゴー (ひよこ組 りんご)	菜飯おにぎり☆	豚肉、あおさ、 ベーコン	焼きそば、ごま油、 じゃが芋、米	キャベツ、玉ねぎ、人参、 きゅうり、コーン、ほうれん草、 マンゴー (ぼんだ組) りんご (ひよこ組)	489
3水	カルシウム せんべい	ご飯、鰯のかりん揚げ、 ほうれん草のしらす和え、味噌汁、バナナ	りんご	鰯、しらす、 油揚げ、わかめ	米、片栗粉、サラダ油、 上白糖、ごま	しょうが、ほうれん草、 人参、玉ねぎ、バナナ、 りんご	475
4木	マンナ	食パン (ジャム付)、ハンバーグ (デミグラスソース)、 ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、 フルーチェ (いちご)	ボンデケーキ☆	ハンバーグ、 ツナ、粉チーズ、 ウィンナー、牛乳	食パン、いちごジャム、 フルーチェ (いちご)、 ホットケーキミックス	キャベツ、人参、玉ねぎ、 ほうれん草	486
5金	バナナ	ご飯、肉じゃが、厚焼玉子、味噌汁、りんご	ほしたべよ	豚肉、厚焼玉子	米、じゃが芋、上白糖、 サラダ油、 ほしたべよ	玉ねぎ、人参、シラタキ、 いんげん、玉ねぎ、 ほうれん草、りんご	438
6土		ロールパン、ポイルウインナー、サラダ、クリームシチュー、ゼリー	お菓子	豚肉、ツナ、 サラダ油、お菓子	米、じゃが芋、 サラダ油、お菓子	人参、玉ねぎ、キャベツ、 ほうれん草、もやし、 シロネ	567
8月	ほしたべよ	マーボー丼、キャベツナムル、ワンタンスープ、 冷凍パン	ふかし芋	米、絹豆腐、 豚ひき肉、 ワンタン、牛乳	米、片栗粉、ごま油、 上白糖、サラダ油、 さつまいも	ピーマン、人参、長ねぎ、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、干し椎茸、白ネギ、 玉ねぎ、ハイナッフル	478
9火	ルヴァン	そうめん、さつま芋天ぷら、竹輪の磯辺揚げ、 ほうれん草ごま和え、マンゴー (ひよこ組 バナナ)	フレンチトースト☆	ちくわ、あおさ、 牛乳、鶏卵	そうめん、さつま芋、 小麦粉、サラダ油、 ごま、上白糖、食パン	人参、玉ねぎ、ほうれん草、 マンゴー (ぼんだ組) バナナ (ひよこ組)	482
10水	☆お弁当メニュー☆ アンパンマンせんべい	わかめおにぎり、鮭おにぎり、ミニハンバーグ、 ゆでとうもろこし、ゆでブロッコリー、 味噌汁、ぶどうゼリー ★りんごジュース	バナナ	わかめご飯の素、 鮭フレーク、 ハンバーグ	米、ぶどうゼリー	ブロッコリー、 とうもろこし、玉ねぎ、 ほうれん草、 りんごジュース、バナナ	437
11木	山の日						
12金	スティック食パン	ハヤシライス、エビフリッター、フレンチサラダ、 ガリガリ君アイス	たべっこどうぶつ	豚肉、 えびフリッター	米、サラダ油、上白糖、 ガリガリくんアイス、 たべっこどうぶつ	人参、玉ねぎ、マヨネーズ、 ケチャップ、 きゅうり、コーン	509
13土		わかめご飯、唐揚げ、ポテトサラダ、味噌汁、フルーツ	お菓子	わかめご飯の素、 鶏肉、木綿豆腐、わかめ	米、片栗粉、小麦粉、 サラダ油、じゃが芋、 お菓子	しょうが、きゅうり、人参	479
15月	おせんべい	サンドイッチ、照り焼きチキン、たまごサラダ、 コンソメスープ、ゼリー	お菓子	鶏卵、鶏肉	食パン、ゼリー、 お菓子	きゅうり、いちご、ジャム、 人参、コーン、玉ねぎ、 白菜、 小松菜、キャベツ	450
16火	ビスケット	そぼろ丼、厚焼玉子、ほうれん草の和えもの、 味噌汁、フルーツ	アイス☆	豚ひき肉、かつお節、 厚焼玉子、木綿豆腐、 わかめ	米、上白糖、ごま、 アイス	玉ねぎ、いんげん、 ほうれん草、もやし、 人参	432
17水	ほしたべよ	わかめうどん、ぎょうざ、小松菜のじゃこ和え、 きらきらゼリー ★牛乳	ふかし芋	かつお節、豚肉、 わかめ、餃子、 しらす、牛乳	うどん、ごま、 サイダーゼリー、 さつまいも	玉ねぎ、人参、しいたけ、 万能ねぎ、小松菜、 みかん缶	431
18木	マンナ	チャーハン、肉シューマイ、 バンバンジー風サラダ、わかめスープ、オレンジ	コーンフレークと牛乳☆	豚ひき肉、なるこ巻、 シューマイ、わかめ、 鶏卵、牛乳	米、ごま、上白糖、 ごま油、コーンフレーク	人参、長ねぎ、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	493
19金	胡瓜スティック	ご飯、鯖のカレー竜田、ほうれん草のおかか和え、 かき玉汁、グレープフルーツ	アンパンマンせんべい	サバ、 かつお節、鶏卵	米、片栗粉、 サラダ油、 アンパンマンせんべい	しょうが、ほうれん草、 人参、玉ねぎ、長ねぎ、 小松菜、 グレープフルーツ	434
20土		焼きうどん、春巻き、和え物、フルーツ	お菓子	豚肉、かつお節、 春巻、ツナ	うどん、サラダ油、 お菓子	キャベツ、玉ねぎ、人参、 きゅうり、コーン、 ほうれん草、 フルーツ	435
22月	ほしたべよ	ご飯、豆腐ハンバーグ、スパゲティ和風サラダ、 豚汁、プリン	金魚すくいゼリー	豆腐、 ツナ	米、上白糖、片栗粉、 ごま、スパゲティ、 さといも、プリン、 ゼリー	キャベツ、人参、 きゅうり、ごぼう、 大根、長ねぎ	449
23火	ムーンライト	ロールパン、チキンカツ (甘味噌ダレ)、 キャベツのコールスロー、コンソメスープ、 甘夏ゼリー ★牛乳	たご焼き☆	チキンカツ、 ツナ	バターロール、 サラダ油、上白糖、 甘夏ゼリー、たご焼き	キャベツ、きゅうり、 人参、玉ねぎ、 ほうれん草、みかん缶	504
24水	セサミビスケット	ミートスパゲティ、ミニコロケ、 大根とツナのサラダ、コンソメスープ、オレンジ ★牛乳	蒸しパン (豆乳)	豚ひき肉、牛乳、 豆乳	スパゲティ、サラダ油、 上白糖、小麦粉、 コロケ、 お砂糖、 ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、ピーマン、 トマト缶、トマトピューレ、 大根、きゅうり、コーン、 小松菜、 オレンジ	485
25木	☆お誕生会☆ ルヴァン	わかめご飯、唐揚げ、 ブロッコリーとコーンのサラダ、 もぐちんの野菜スープ、メロンロールケーキ	じゃこトースト☆	わかめご飯の素、 鶏肉、しらす	米、片栗粉、食パン、 サラダ油、上白糖、 メロンロールケーキ	しょうが、にんにく、 ブロッコリー、コーン、 大根、玉ねぎ、キャベツ、 人参、 トマトピューレ、 ピーマン	500
26金	りんご	ご飯、鮭の照り焼き、ひじきの炒り煮、味噌汁、 バナナ	ムーンライト ぶどうジュース	芽ひじき、 油揚げ、大豆、 わかめ	米、さけ、上白糖、 ごま油、じゃが芋、 かつお節、 ぶどうジュース	人参、ごんにやく、 いんげん、玉ねぎ、 バナナ	445
27土		カレーライス、チキンナゲット、サラダ、フルーツ	お菓子	ツナ、 ハンバーグ	食パン、ゼリー、 お菓子	玉ねぎ、いちご、 キャベツ、人参、ほうれん草、 もやし、白菜、小松菜	450
29月	ほしたべよ	しょうゆラーメン、春巻き、じゃこナムル、 アセロラゼリー	ホットケーキ	豚ひき肉、 なるこ巻、わかめ、 春巻、しらす	中華種、サラダ油、 上白糖、ごま油、 ごま、アセロラゼリー、 ホットケーキミックス	コーン、キャベツ、 人参、きゅうり	476
30火	りんご	クロワッサン、メンチカツ、ポテトサラダ、 コンソメスープ、バナナ ★牛乳	彩り野菜おにぎり☆	メンチカツ、 牛乳	クロワッサン、 サラダ油、じゃが芋、 米	きゅうり、人参、 玉ねぎ、キャベツ、 バナナ、野菜ふりかけ	481
31水	お菓子	夏野菜カレー、ポイルウインナー、 トマトと胡瓜のごまサラダ、梨	お菓子	豚ひき肉、 ウインナー	米、サラダ油、お菓子	トマト缶、コーン、人参、 なす、玉ねぎ、かぼちゃ、 しょうが、にんにく、 ブロッコリー、 キャベツ、 ジャガイモ	502

★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。



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ので、

☆こまめに水分を取る☆栄養バランスを考えたご飯を食べる

…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☆

