



*このほかに1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
1	15	土	△▽○ 茄子とツナの トマトスパゲティ	じゃが芋とコーンのサラダ	キャベツスープ	△◆● フレンチトースト ●牛乳	パケティ・茄子・ツナ・ほうれん草・しめじ・玉ねぎ・ニンニク・トマト 粉チーズ・オリーブ油・じゃが芋・とうもろこし・きゅうり・アスパラガス パセリ・人参・レタス・パプリカ・マッシュルーム・万能葱・食パン・卵・牛乳
3	21	月 金	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 キャベツと茄子のみょうが和え	かぼちゃとオクラの味噌汁	△○◆● チーズ蒸しケーキ ●牛乳	七分米・鶏肉・大根・アスパラ・人参・いんげん・赤パプリカ・ニンニク・酢 キャベツ・茄子・ミョウガ・貝割れ菜・えのき・かぼちゃ・玉ねぎ・油揚げ おろし・小麦粉・卵・マーガリン・きび糖・バター・牛乳
4	18	火	△ ジャージャー麺	かぼちゃのいとこ煮	◆☆ ニラ玉スープ	△○◆ お好み焼き ●牛乳	中華麺・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・ニンニク・オクラ・長ねぎ・干し椎茸 トマト・オリーブ・赤味噌・味噌汁・かぼちゃ・小豆・きび糖・卵 ごま・小麦粉・キャベツ・桜海老・万能ねぎ・ゆめしほ・大和芋・チーズ
5	19	水	雑穀ごはん	ししゃもの唐揚げ わかめとキャベツのお浸し	□ いなむどうち (沖縄県郷土料理)	☆○●◆ ボンデケーショ はちみつレモン	七分米・雑穀・ししゃも・片栗粉・わかめ・えのき・キャベツ もやし・大根・オクラ・ニンニク・豚肉・厚揚げ・万能ねぎ・白味噌 白玉粉・黒ごま・粉チーズ・オリーブ油・牛乳・卵・はちみつ・レモン
6	20	木	ごはん	ちんじやおろす 青椒肉絲 ☆たたききゅうり	押し麦とトマトの中華スープ	△○◇ 塩レモンクッキー ●牛乳	七分米・ピーマン・赤ピーマン・オクラ・玉ねぎ・生姜・もやし・豚肉・長葱 きゅうり・ニンニク・ごま・ごま油・押し麦・人参・干し椎茸・トマト・鶏肉 黄パプリカ・きくらげ・小麦粉・マーガリン・きび糖・レモン・卵・バター・粉
7	-	金	○◆セタちらし	□笹かまの磯辺揚げ ◆短冊サラダ	すまし汁	フルーツゼリー 麦茶	七分米・バナナ・イチゴ・リンゴ・アпельシ・アスパラガス・チーズ・ニンニク・卵・レモン 笹葉・大根・絹さや・胡瓜・糸寒天・ハム・人参・オクラ・長葱・ 豆腐・鶏肉・みかん缶・缶詰・キウイ・桃・スピルリナ・寒天
8	22	土	やきとり丼	☆キャベツの和風サラダ	大根と油揚げの味噌汁	果物 お菓子 ●牛乳	七分米・鶏肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・海苔・ザラメ糖・わかめ キャベツ・きゅうり・糸みつ葉・しらす干し・ごま油・生姜・ごま きび糖・大根・油揚げ・しめじ・貝割れ大根・煮干し・花鰹・パプリカ
10	24	月	ごはん	豚肉と夏野菜の炒めもの ▽もやしと胡瓜の甘酢和え	オクラとなめこの味噌汁	●○ 豆乳きなこプリン 麦茶	七分米・豚肉・茄子・玉ねぎ・人参・長ねぎ・アスパラ・ニンニク・味噌 もやし・きゅうり・トマト・わかめ・ツナ・ごま油・きび糖・なめこ オクラ・豆腐・大根・豆乳・牛乳・生クリーム・ゼラチン・黒砂糖・きなこ
11	31	火 月	パエリア	○コーンドレッシングサラダ	オニオンスープ	ジャーマンポテト ●牛乳	七分米・イカ・海老・あさり・鶏肉・パプリカ・ニンニク・玉ねぎ・アスパラ トマト・サフラン・レタス・胡瓜・ほうれん草・マッシュルーム・キャベツ 人参・パセリ・ベーコン・粉チーズ・じゃが芋・オリーブ・赤ピーマン
-	25	火	△ ぼくめし (静岡県郷土料理)	☆揚げ茄子の梅サラダ	千切り野菜の具沢山味噌汁	○◆◇ おからパインケーキ アイスティ	七分米・うなぎ・ごぼう・万能ねぎ・茄子・豚肉・枝豆・きゅうり いんげん・しめじ・梅干し・生姜・長ねぎ・米酢・ごま・干し椎茸 大根・えのき・キャベツ・じゃが芋・絹さや・舞茸・おから・卵・パイン
12	26	水	わかめごはん	鮭の生姜焼き きゅうりとトマトの和風サラダ	なすと豆腐の味噌汁	○●■△ ミルクケーキ ●牛乳	七分米・わかめ・鮭・塩麴・生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり トマト・しめじ・大葉・えのき・レモン・茄子・豆腐・万能ねぎ 煮干し・昆布・小麦粉・きび糖・練乳・牛乳・マーガリン・くるみ
13	27	木	新生姜と枝豆の 炊き込みごはん	とうがん 冬瓜と豚肉の煮物 トマトとキャベツのだし浸し	じゃが芋と おかひじきの味噌汁	フルーツあんみつ ●牛乳	七分米・新生姜・枝豆・冬瓜・豚肉・人参・しめじ・昆布・キャベツ トマト・鶏肉・糸みつ葉・じゃが芋・玉ねぎ・おかひじき・油揚げ 大葉・寒天・すいか・バナナ・みかん缶・桃・小豆・きび糖・黒砂糖
14	28	金	△ 食パン	○タンドリーチキン ▲コールスローサラダ	○● コーンクリームスープ	14日 △流し素麺 28日 △黒焼きそば	食パン・梅ジャム・鶏肉・カレー粉・ヨーグルト・パプリカ・玉ねぎ・ニンニク・生姜 レタス・キャベツ・オクラ・ハム・人参・マヨネーズ・ゆめしほ・牛乳・生クリーム・バター 素麺・干し椎茸・万能葱・オクラ・麺・オリーブ・ニンニク・海老・青海苔
-	29	土	△☆ 夏野菜の冷やしうどん	△◆とり天 (大分県郷土料理) ▲じゃが芋とイガリのたらこ和え		果物 お菓子 ●牛乳	うどん・トマト・オクラ・きゅうり・レタス・茄子・ごま・長ねぎ 干し椎茸・花かつお・昆布・きび糖・鶏肉・小麦粉・卵・片栗粉 生姜・じゃが芋・いんげん・万能ねぎ・たらこ・玉ねぎ・マヨネーズ・桃

今月の予定
5(水)避難・不審者訓練
7(金)七夕の会
14(金)流し素麺(幼児)
28(金)こども夏祭り(幼児)

◆今月の献立◆
今年の夏も猛暑になるとの予報が出ていました。暑くなるとどうしても水分を多く摂るようになります。今でも蒸し暑い日は子どもたちが飲む麦茶の量がぐんと増え、午後の分を追加で沸かす日もあります。熱中症や脱水症状にならないためにも水分補給は必要なのですが、水分を多く摂り過ぎると食欲が低下してしまいます。

今のような梅雨のはっきりしない気候は、身体が疲れやすく、体調を崩しやすくなるので、そこに食欲の低下が加わったら風邪などの病にかかる可能性が高くなってしまいます。そうならないために、食欲がないときでも食べやすくなる味付けや食べる意欲を引き出すような彩り、見た目や昼にあまり食べられなくてもおやつでその分を補えるようになどを考え、今から暑さに負けない身体をつくる献立にしたいと考えています。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「牛乳」 ○ = 「乳製品」
- ◆ = 「卵」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- △ = 「小麦粉」 □ = 「ねりもの」
- = 「ピスタチオ・くるみ」
- ◎ = 「練り胡麻・すり胡麻」
- ◇ = 「アーモンド」
- ☆ = 「胡麻」 ★ = 「まぐろ」
- ▽ = 「ツナ」 ▼ = 「カジキ」
- ♥ = 「生パイナップル」

※アレルギー対応は事前に担当へご相談下さい

※今回は先月人気のあった「豚肉ときのこのケチャップ炒め」のレシピを裏面に載せています。ぜひご家庭でもお試しください。
※7日に使用するスピルリナ(着色料)は植物から抽出したものです。合成着色料ではありません。