



*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



日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料
			お か ず	汁 物		
1	22	火 ☆ ねぎ塩豚丼	モロヘイヤのお浸し	えのきとトマトの味噌汁	◆●○△トライフル ●牛 乳	七分米・豚肉・塩麴・長ねぎ・人参・万能ねぎ・にんにく・レモン 玉ねぎ・白ごま・モヤシ・油揚げ・胡瓜・トマト・貝割れ菜 えのき茸・小麦粉・卵・牛乳・生クリーム・みかん缶・リンパ・バナナ缶
2	23	水 ごはん	きのこズッキーニのポン酢炒め ◎キャベツと枝豆のごま和え	大葉の味噌汁	△▲サラダマカロニ ●牛 乳	七分米・鶏肉・しめじ・舞茸・ズッキーニ・玉ねぎ・人参・ゆめしめじ 万能ねぎ・キャベツ・枝豆・トマト・もやし・白ごま・きび糖・大葉 豆腐・大根・煮干し・カニ・きゅうり・水菜・ハム・マヨネーズ・牛乳
3	24	木 △ 冷やしきつねうどん	じゃが芋の煮っころがし 焼きなすとトマトのサラダ		△○インディアトースト ●牛 乳	干しうどん・油揚げ・人参・わかめ・キャベツ・干し椎茸・万能葱 きゅうり・なす・豚肉・オクラ・トマト・もやし・生姜・切干・長葱 じゃが芋・食パン・ピーマン・赤ピーマン・チーズ・マッシュルーム・カレー粉・玉ねぎ
4	25	金 いり飯 (徳島県郷土料理)	茄子と鶏肉のおろし煮 きゅうりの漬け物	里芋と舞茸の味噌汁	●○△マーラーカオ ●牛 乳	七分米・リンパ・油揚げ・ごぼう・人参・長ねぎ・干し椎茸 すだち・きび糖・なす・鶏肉・ピーマン・鶏肉・ピーマン・赤ピーマン・大根 きゅうり・里芋・舞茸・青梗菜・小麦粉・重曹・練乳・卵・油・牛乳
5	19	土 ごはん	かじきの味噌焼き わかめときゅうりの酢の物	キャベツと豚肉の味噌汁	果 物 お菓子 ●牛 乳	七分米・かじき・かぼちゃ・アスパラガス・長ねぎ・味噌・にんにく 白味噌・きび糖・わかめ・きゅうり・トマト・生姜・キャベツ・豚肉 玉ねぎ・しめじ・貝割れ菜・人参・花かつお・昆布・煮干し・バナナ
7	21	月 ○ タコライス	メキシカンサラダ	キャベツとオクラのスープ	△◇○◆ アーモンドクッキー ●牛 乳	七分米・鶏挽肉・玉ねぎ・トマト・パプリカ・チーズ・マッシュルーム・きゅうり 人参・ウイパー・金時豆・とうもろこし・ピーマン・レモン・キャベツ・マッシュルーム オクラ・バナナ・小麦粉・ココア・きび糖・アーモンド・バター・卵
8	29	火 とうもろこしご飯	冬瓜と厚揚げの煮物 きゅうりと大根のサラダ	◆ あおさと卵の味噌汁	△○● 千草パン ●牛 乳	七分米・とうもろこし・冬瓜・厚揚げ・豚肉・みょうが・しめじ オクラ・人参・きゅうり・大根・トマト・鶏肉・貝割れ・ごま油・梅干し 塩麴・米酢・あおさ・玉ねぎ・卵・小麦粉・ハム・パセリ・チーズ・牛乳
9	30	水 ○ ガーリックライス	ハニーマスタードチキン ラタトゥイユ	ほうれん草とじゃが芋のスープ	△○◆ バナナココナッツケーキ ●牛 乳	七分米・ココア・バター・バナナ・鶏肉・パプリカ・粒マスタード・レモン・塩麴・なす ズッキーニ・赤ピーマン・黄ピーマン・玉ねぎ・カレー粉・人参・トマト・リンパ・油 ササゲ・バナナ・小麦粉・卵・ヨーグルト・バナナ・ココナツ
10	31	木 ごはん	△鰯の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮	モロヘイヤと茄子の味噌汁	ずんだ白玉 緑 茶	七分米・アジ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・米酢 きび糖・かぼちゃ・長ねぎ・オクラ・舞茸・ゆめしめじ・鶏肉・モヤシ なす・ミョウガ・油揚げ・万能葱・煮干し・枝豆・白玉粉・豆腐・砂糖
12	--	土 ☆ ふりかけご飯	◆ピーマンの肉詰め キャベツとわかめの和風サラダ	さつま芋といんげんの味噌汁	オレンジゼリー ●牛 乳	七分米・鰯節・白ごま・青海苔・ピーマン・豚肉・卵・玉ねぎ・生姜 人参・わかめ・キャベツ・海苔・しらす・きゅうり・ごま油・米酢 さつま芋・いんげん・長ねぎ・しめじ・リンパ・パプリカ・レモン
14	28	月 玄米入りごはん	回鍋肉 (木村わか) ☆もやしときゅうりの甘酢和え	△大根とお麩の味噌汁	△○◆●紅茶スコーン ●牛 乳	七分米・発芽玄米・キャベツ・豚肉・生姜・長ねぎ・ピーマン・赤ピーマン いんげん・コンク・もやし・きゅうり・人参・ハム・万能ねぎ・白ごま 大根・麩・わかめ・小麦粉・紅茶・きび糖・バター・パプリカ・卵・牛乳
15	--	火 △○ 茄子とコーンの ピザトースト	海老ときゅうりのサラダ	△ミネストローネ	鮭と大葉の炒飯 麦 茶	食パン・トマト・ゆめしめじ・玉葱・豚肉・トマト・ピーマン・赤ピーマン・チーズ・コンク パプリカ・海老・きゅうり・黄ピーマン・レモン・ハチミツ・マカロニ じゃがいも・かぼちゃ・隠元・キャベツ・ベーコン・七分米・鮭・大葉
16	--	水 △◆☆ 冷し中華	豆腐サラダ	冬瓜と枝豆のスープ	◆○△●カツ丼 フルクトースト ●牛 乳	中華麺・きゅうり・鶏肉・もやし・人参・卵・コンク・生姜・ごま油 白ごま・きび糖・豆腐・ハム・いんげん・わかめ・玉ねぎ・冬瓜 枝豆・しめじ・長ねぎ・昆布・食パン・カツ丼・牛乳・練乳・卵・バタ
17	26	木 土 ○ 夏野菜のカレーライス	グリーンサラダ	ズッキーニときのこのスープ	△◇○きび糖クッキー ●牛 乳	七分米・鶏肉・玉ねぎ・人参・コンク・かぼちゃ・ゆめしめじ・赤ピーマン ズッキーニ・マッシュルーム・トマト・カレー粉・バター・アスパラガス・胡瓜・パプリカ リンパ・リンパ・油・貝割れ菜・舞茸・えのき茸・小麦粉・きび糖・アーモンド
18	--	金 ◎ 冷や汁 (宮崎県郷土料理)	□△◆竹輪の海老風味揚げ トマトとおかひじきの和えもの		○●桃のヨーグルトバナナ 麦 茶	七分米・鰯・ミョウガ・豆腐・きゅうり・ごま・大葉・長葱・なす・生姜 味噌・竹輪・桜海老・小麦粉・米粉・卵・トマト・カレー粉・ゆめしめじ・鶏肉 レモン・リンパ・油・胡瓜・桃・牛乳・ヨーグルト・生クリーム・パプリカ

今月の予定
4(金) すいか割り
19(土) 避難訓練
26(土) さくらのそのDAY
(卒園児交流日)

◆今月の献立◆
今月の献立も先月から引き続き『暑さに負けない身体をつくる』をテーマとした献立です。
7月はそれほど食欲が落ちている様子はありませんでした。これから厳しい暑さが始まると思いますので、暑い日や疲れている時でも、子どもたちが食べやすいと思われる主食(ご飯類)を取り入れています。おやつは、毎年この時期は焼き菓子・ケーキ等をあまり食べなくなるので、ケーキ類を減らし、果物や野菜を使ったものを多くし、なおかつ昼食時に食欲が無くてもおやつからもビタミン類やたんぱく質が摂れるように考慮した献立にしています。

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」

※アレルギー対応が必要な場合は事前に担当へご相談下さい