



*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

今月の予定
6(金)七夕の会
10(火)プール開き
13(金)流し素麺
27(金)こども夏祭り

◆今月の献立◆

今年ももうすぐ暑い夏がやってきますね。まだ梅雨が明けていない今の時期は、はっきりしない天候が多く、寒い日や蒸し暑い日もあり、身体は疲れやすく、体調も崩しやすくなっていると思われます。今からその疲れを取り除き、夏に負けない身体をつくるようにしたいと考えています。そこで今月の食材は主に免疫力を高めたり、疲労回復やからだの余分な水分を排出する働きがある食材や胃の働きを活発にするものなど・・・きゅうり、トマト、枝豆、モロヘイヤ、ニラ、にんじん、オクラ、キャベツ、かぼちゃ、レモン、梅、豚肉など夏が「旬」のものや食欲がないときでも食べやすくなる味付けを意識して献立を考えています。

※アレルギー対応が必要な場合はクラス担当へご相談下さい。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- ◆ = 「卵」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- △ = 「小麦粉」
- = 「ねりもの」
- ◇ = 「アーモンド」

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
2	30	月	雑穀ごはん	かじきのねぎ味噌焼き レタスときゅうりの人参和え	とうもろこしと おかひじきの味噌汁	◆ニラ玉炒飯 麦茶	七分米・雑穀・カジキ・長ねぎ・万能ねぎ・味噌・きび糖・きゅうり レタス・アスパラ・貝割れ菜・玉ねぎ・ツナ・人参・オリーブ油・米酢 とうもろこし・おかひじき・しめじ・鰹節・豚肉・ニラ・卵・ごま油
3	17	火	△納豆菜麺	とうがん 冬瓜と油揚げの煮物	もずくスープ	△ピザトースト 牛乳	素麺・納豆・豚肉・コンク・生姜・玉ねぎ・きゅうり・レタス・トマト 長ねぎ・オクラ・ごま油・冬瓜・油揚げ・ゆめこん・しめじ・貝割れ菜 ・もずく・白ごま・鶏肉・食パン・ピザソース・パルメザンチーズ
4	18	水	ごはん	ほいごろう △回鍋肉 たたききゅうり	◆レタスと卵のスープ	△◇◆ レモンシロップケーキ 牛乳	七分米・キャベツ・豚肉・ニラ・玉ねぎ・人参・ピザソース・赤ピーマン 生姜・テンメシジャン・赤味噌・胡瓜・長葱・白ごま・コンク・卵 えのき・レタス・いんげん・豆腐・小麦粉・アーモンド・バター・レモン
5	19	木	たらこごはん	肉じゃが キャベツと胡瓜のみょうが和え	豆腐とわかめの味噌汁	焼きもろこし・枝豆 牛乳	七分米・たらこ・糸三つ葉・じゃが芋・豚肉・人参・玉ねぎ・白滝 いんげん・キャベツ・きゅうり・みょうが・万能ねぎ・レモン ごま油・豆腐・えのき・わかめ・煮干し・とうもろこし・枝豆
6	-	金	◆七夕ちらし	口笹かまの磯辺揚げ ◆短冊サラダ	すまし汁	桃のゼリー 麦茶	七分米・バナナ・リンゴ・アップル・アスパラ・カス・チーズ・コンク・卵・レモン 笹蒲鉾・青のり・片栗粉・大根・絹さや・きゅうり・糸寒天・ハム 人参・オクラ・長ねぎ・豆腐・鶏肉・白桃・ゼラチン・レモン・糖
7	21	土	◆親子丼	和風サラダ	キャベツといんげんの味噌汁	菓子・果物 牛乳	七分米・人参・鶏肉・玉ねぎ・糸三つ葉・干し椎茸・卵・きゅうり トマト・長ねぎ・大葉・しめじ・枝豆・かごま油・生姜・キャベツ 白ごま・米酢・油揚げ・えのき・いんげん・煮干し・鰹節・ぶどう
9	23	月	野菜と鮭の生姜焼き丼	茄子ときゅうりの梅昆布和え	◆ ^{たいびいせん} 太平燕 (熊本県郷土料理)	△◇人参クッキー 牛乳	七分米・鮭・アスパラ・トマト・ピザソース・長ねぎ・生姜・コンク・カリ・なす 昆布・人参・梅干し・白ごま・春雨・キャベツ・トマト・切干・玉葱・海老 ニラ・豚肉・絹さや・うすら卵・小麦粉・きび糖・バター・アーモンド粉
10	24	火	新生姜と枝豆の 炊き込みごはん	鶏のさっぱり焼き 青菜ともやしのお浸し	冬瓜ときこの味噌汁	△かぼちゃケーキ 牛乳	七分米・生姜・枝豆・鶏肉・米酢・アスパラ・万能葱・小松菜・トマト すだち・トマト・人参・しめじ・しらす干し・鰹節・冬瓜・干し椎茸 オクラ・アスパラ・えのき・小麦粉・牛乳・バター・きび糖・かぼちゃ
11	25	水	△ ジャージャー麺風うどん	□△竹輪のカレー揚げ	さわにわん 沢煮碗	味噌焼きおにぎり ほうじ茶	乾めん・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・たけのこ・長ねぎ 干し椎茸・トマト・胡瓜・赤味噌・テンメシジャン・竹輪・小麦粉・カレー粉 ・コンク・絹豆腐・いんげん・糸三つ葉・七米・味噌・みりん・しょうゆ
12	26	木	海老ピラフ	▲シーザーサラダ	夏野菜と牛肉のトマトシチュー	△◇パインケーキ 牛乳	七分米・人参・海老・玉ねぎ・ピザソース・マッシュルーム・コンク・バター・サニタス ・レタス・ほうれん草・胡瓜・トマト・バナナ・チーズ・マヨネーズ・パン・茄子・オクラ ・アスパラ・じゃがいも・アスパラ・小麦粉・卵・パインアップル・コンク
13	27	金	ごはん	なすの酢味噌炒め オクラときゅうりのおかか和え	かぼちゃとインゲンの味噌汁	△素麺 (13日は流し素麺)	七分米・豚肉・なす・ピザソース・人参・玉ねぎ・米酢・味噌・きび糖 オクラ・きゅうり・鰹節・みょうが・えのき・鶏肉・かぼちゃ いんげん・油揚げ・煮干し・素麺・ざらめ糖・干し椎茸・万能葱
14	28	土	海苔ごはん	ししゃもの唐揚げ トマトとキャベツのだし浸し	豚汁	菓子・果物 牛乳	七分米・海苔・ししゃも・片栗粉・青のり・キャベツ・トマト・鶏肉 ・オクラ・鰹節・昆布・醤油・豚肉・じゃがいも・かぶ・玉ねぎ・こんにゃく ・ごぼう・長ねぎ・人参・豆腐・油揚げ・しめじ・バナナ
20	31	金 火	ごはん	隠元と厚揚げの煮物 五目野菜の和え物	じゃが芋と 青梗菜の味噌汁	△◆マールケーキ 牛乳	七分米・豚肉・いんげん・厚揚げ・人参・昆布・もやし・絹さや・き ゃべつ・赤ピーマン・酢・きゅうり・キクラゲ・じゃがいも・青梗菜 ・なめこ・ホットケーキミックス・ココア・卵・バター・きび糖