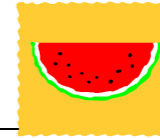




*このほかに1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります



今月の予定

3(金) すいか割り

◆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が、ごはん類は食べる量が減りました。これから厳しい暑さが始まります。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・ケーキ類をあまり食べなくなるので、果物や野菜を多く使用して食べやすくしています。また、昼食時に食欲がなくてもおやつからもビタミン類やたんぱく質が摂れようとして考慮した献立にしています。

※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			
1	29	水	ごはん	鶏肉と冬瓜のさっぱり煮 きゅうりとトマトの大葉和え	夏野菜の味噌汁	△◇ ヨーグルトケーキ 牛乳	七分米・冬瓜・鶏肉・人参・イグツ・万能粉・にんにく・米酢・きゅうり・トマト・玉ねぎ・大葉・生姜・みょうが・白ごま・しらす・加々子・茄子・ズッキーニ・カボチャ・小麦粉・ヨーグルト・牛乳・蜂蜜・アーモンド・バター
2	16	木	豚肉のスタミナ丼	モロヘイヤと胡瓜のサラダ	わかめスープ	△◆ 海鮮チヂミ 麦茶	七分米・豚肉・コンクの芽・玉ねぎ・人参・白ごま・赤ピーマン・モロヘイヤ・胡瓜・トマト・鶏肉・しめじ・コーン・若布・貝割れ菜・えのき・鶏ガラスープ・茸・南瓜・卵・小麦粉・シーフードミックス
3	30	金/木	△ スパゲティミートソース	▲ コーンとブロッコリーのサラダ	人参とキャベツのスープ	じゃがバター 牛乳	スパゲティ・茄子・豚肉・牛肉・玉葱・コンク・セリ・マッシュルーム・粉チーズ・ケチャップ・人参・トマト・パセリ・ブロッコリー・胡瓜・ゆで豆・レタス・マヨネーズ・レモン・キャベツ・グリーンピース・鶏肉・じゃが芋・バター・牛乳
4	18	土	ごはん	◆ニラと挽肉の炒めもの トマトと枝豆の和え物	小松菜と豆腐の味噌汁	菓子・果物 牛乳	七分米・ニラ・鶏挽肉・玉ねぎ・たけのこ・生姜・人参・卵・ごま油・しょうゆ・きび糖・トマト・枝豆・しらす干し・きゅうり・レモン・長ねぎ・刻み海苔・小松菜・豆腐・油揚げ・花かつお・バナナ・牛乳
6	20	月	タコライス	アボカドと海老のサラダ	玉ねぎとコーンのスープ	△ きなこクッキー 牛乳	七分米・豚肉・コンク・玉ねぎ・トマト・レタス・チーズ・卵・マヨネーズ・海老・アボカド・きゅうり・黄パプリカ・赤パプリカ・レモン・蜂蜜・とうもろこし・オリーブ油・ほうれん草・にんにく・小麦粉・片栗粉・きな粉・きび糖・油・牛乳
7	21	火	ごはん	ごぼうと春雨の炒めもの もやしと桜海老のお浸し	茄子といんげんの味噌汁	△ マカロニソテー 牛乳	七分米・豚肉・ごぼう・春雨・ピーマン・人参・玉ねぎ・万能ねぎ・白ごま・もやし・キャベツ・桜海老・えのき草・茄子・いんげん・油揚げ・長ねぎ・マカロニ・ベーコン・粉チーズ・バター・ケチャップ・牛乳
8	22	水	△ 冷やしきつねうどん	じゃがいもと人参の煮物 糸三つ葉ともやしの和風サラダ		△◆ ごま蒸しパン 牛乳	干うどん・油揚げ・人参・わかめ・キャベツ・万能ねぎ・隠元・干椎茸・じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・みつ葉・もやし・胡瓜・ツナ・黒すりごま・長ねぎ・大根・小麦粉・練りごま・黒ごま・卵・バター・牛乳
9	23	木	ごはん	鶏肉のガーリックソテー ラタトゥイユ	じゃが芋と玉ねぎのスープ	ビーフン 緑茶	七分米・鶏肉・玉ねぎ・コンク・パセリ・バター・しめじ・イタリアン・ズッキーニ・茄子・赤パプリカ・黄パプリカ・南瓜・トマト・とうもろこし・じゃが芋・人参・ベーコン・ビーフン・もやし・干椎茸・ピーマン・豚肉・長葱・緑茶
10	24	金	△ 食パン	◆▲ 鮭のタルタル焼き ひよこ豆のサラダ	△ キャベツシチュー	◆ おかかとねぎの炒飯 麦茶	食パン・鮭・卵・玉ねぎ・らっきょう・レモン・パセリ・マヨネーズ・トマト・ひよこ豆・胡瓜・人参・レタス・とうもろこし・赤パプリカ・豚肉・牛乳・生クリーム・小麦粉・バター・じゃが芋・アスパラ・七米・長葱・コンク・焼海苔
11	25	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	菓子・果物 牛乳	七分米・鶏肉・玉葱・人参・コンク・茄子・南瓜・とうもろこし・赤パプリカ・ズッキーニ・ココナッツミルク・カレーパウダー・バター・アスパラ・胡瓜・レタス・トマト・ツナ・林檎・牛肉・舞茸・えのき・スイカ・牛乳
13	27	月	とうもろこしごはん	鍋しぎ ◆五目野菜の甘酢和え	じゃが芋としめじの味噌汁	△◆◇ オレンジジンジャーケーキ 牛乳	七分米・とうもろこし・茄子・豚肉・ピーマン・生姜・長ねぎ・赤味噌・白ごま・もやし・人参・きゅうり・きくらげ・イグツ・卵・じゃが芋・玉葱・貝割れ菜・小麦粉・パセリ・ピル・パセリ・バター・アーモンド・粉・牛乳
14	28	火	ごはん	冬瓜と春雨の煮物 オクラときゅうりの酢の物	ズッキーニの味噌汁	△◆ かぼちゃのマドレーヌ 牛乳	七分米・冬瓜・春雨・人参・生姜・豚肉・イグツ・長ねぎ・パセリ・白ごま・オクラ・胡瓜・わかめ・ズッキーニ・イタリアン・玉ねぎ・小麦粉・卵・ベーキングパウダー・蜂蜜・かぼちゃ・きび糖・バター・牛乳
15	--	水	△◆ トマト冷し中華	キャベツときのこのコンク醤油和え	冬瓜とカニのスープ	△◆ はちみつとレモンのケーキ 牛乳	中華麺・トマト・きゅうり・卵・鶏肉・レタス・コンク・生姜・鶏ガラスープ・白ごま・アスパラ・牛肉・キャベツ・舞茸・えのき草・人参・貝割れ菜・長葱・冬瓜・カニ・しめじ・小麦粉・蜂蜜・レモン・バター・牛乳
17	31	金	冷やし汁 (宮崎県郷土料理)	かぼちゃのそぼろ煮 トマトとおかひじきの和えもの		△ そばめし 麦茶	七分米・鰯・みょうが・豆腐・胡瓜・白すりごま・大葉・長ねぎ・なす・生姜・味噌・南瓜・鶏肉・玉ねぎ・人参・カボチャ・おかひじき・トマト・ゆで豆・アボカド・しらす・焼きそば麺・キャベツ・ピーマン・豚肉

