

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	ハヤシライス キャベツとトマトのサラダ フルーツ	牛乳 大学芋	米、油、パン、じゃがいも、砂糖、さつまいも	牛乳、牛肉	フルーツ、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、キャベツ
2	金	ご飯 フルーツ みそ汁 筑前煮 ちくわのごま炒め	牛乳 お好み焼き	米、こんにゃく、砂糖、油、ごま、小麦粉、天かす	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、みそ、豚肉	フルーツ、れんこん、にんじん、こまつな、もやし、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いんげん、あおのり、キャベツ
3	土	あんかけ焼そば フルーツ	牛乳 梅ちりおにぎり	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、しらす	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、梅干し
5	月	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 マカロニきなこ	米、油、じゃがいも、砂糖、パスタ	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす、きなこ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
6	火	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 お麩ラスク	米、油、砂糖、ごま油、ごま、麩	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、いんげん、わかめ、にんにく、しょうが
7	水	焼きそば きのこスープ フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	焼きそばめん、米、油	牛乳、豚肉、油揚げ、鮭	フルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ
8	木	夏野菜カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、油、じゃがいも、砂糖	牛乳、牛肉、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、オクラ、なす、かぼちゃ
9	金	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 スティック トースト	米、油、ごま、砂糖、パン、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	フルーツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、にんにく
10	土	創立記念日 (家庭保育協力日)				
12	月	ミートスパゲティ フルーツ 温野菜	牛乳 シーチキン おにぎり	米、スパゲティ、油、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、ツナ缶	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー、のり
13	火	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶる フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、油、じゃがいも、さつまいも	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ
14	水	ご飯 フルーツ 豆腐みそ汁 白身魚フライ 温野菜	牛乳 フルーツ せんべい	米、油、じゃがいも、せんべい	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、ねぎ
15	木	三色そばろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮 トマト	牛乳 バナナ バンケーキ	米、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、しょうが、トマト
16	金	野菜ラーメン フルーツ	牛乳 きなこクリーム サンド	中華麺、油、ごま油、パン、砂糖	牛乳、豚肉、きなこ	フルーツ、キャベツ、玉ねぎ、こまつな、もやし、しめじ、ちんげんさい
17	土	焼きめし 中華スープ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト	フルーツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、はくさい、もやし、わかめ
19	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなこパン	米、油、パン、じゃがいも、砂糖	牛乳、牛肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	火	青菜ご飯 フルーツ 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 フライドパスタ	米、油、砂糖、ごま、パスタ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、ツナ缶、油揚げ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
21	水	青菜ご飯 ブロッコリー 煮魚 フルーツ 豚汁 トマト	牛乳 五平餅	米、油、砂糖	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ピーマン、ねぎ、こまつな、ブロッコリー
22	木	ご飯 クリームシチュー フルーツ	牛乳 きなこ蒸しパン	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
23	金	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶる フルーツ	牛乳 なべやき	米、油、黒砂糖、小麦粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
24	土	みそ煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
26	月	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 ツナサンド	米、パン、油、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ缶	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
27	火	ご飯 フルーツ みそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 フライド小魚 レーズン	米、油、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、いわし	フルーツ、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、わかめ、青のり、干しぶどう
28	水	カレーうどん フルーツ	牛乳 きなこおにぎり	うどん、米、油	牛乳、豚肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリンピース、塩こんぶ、のり
29	木	さつま芋ご飯 フルーツ みそ汁 鶏肉の野菜あんかけ 温野菜	牛乳 ポップコーン	米、油、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、みそ、油揚げ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが、とうもろこし
30	金	ご飯 フルーツ みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 チーズおかか おにぎり	米、油	牛乳、豚肉、みそ、チーズ、かつおぶし	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが

給食室より

今年は例年になく早い梅雨入りとなりました。ついこの間まではまるで夏がやってきたような暑い日があったと思えば、もう梅雨？！(・ω・)
こういった気候の変化が激しい時は、大人でも体調を崩しがちになります。
ましてや子どもたちにとっては大人以上に敏感に反応してしまいます。
大きく体調を崩さないように、普段から気を配って健康に過ごしたいものです。
毎年のことながら、この時期は食中毒が最も発生しやすいです。
食品の保存には気をつけ、またしっかりと加熱調理を行いましょう。

さて、今月のウキウキデーでは幼児さんは園庭で夏野菜のカレーライスをいただきます。
大きく切った なす、オクラ、かぼちゃをこんがり焼いてゴロゴロとカレーの上ののっけて・・・ 考えただけでよだれが出そうです (o)

