

	(月) 1・29	(火) 2・30	(水) 3・17・31	(木) 4・18	(金) 5・19	(土) 6・20
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 じゃが芋 しめじ 玉葱 味噌 だし昆布 混合だし ・さんまおかか煮 ・ゴーヤチャンプルー 焼き豆腐 豚肉 ゴーヤ ズッキーニ 人参 玉葱 しょうゆ 塩 油 ・キャベツのごま和え キャベツ 人参 コーン すりごま さとう しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 豆腐 えのきだけ ワカメ しょうゆ みりん だし昆布 混合だし ・鶏肉の天ぷら ・大根のコンソメ煮 大根 玉葱 大豆ミート 人参 むき枝豆 コンソメ さとう しょうゆ ・チンゲン菜の塩昆布和え チンゲン菜 油揚げ もやし 塩昆布 しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーシチュー 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールー ・ちくわ煮 煮込み竹輪 さとう しょうゆ だし昆布 ・チーズ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 ツナフレーク ごまドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわらの照り焼き 鱈切り身 かつおだし さとう しょうゆ 片栗粉 ・茄子の煮つけ 揚げ茄子 人参 油揚げ しょうゆ さとう かつおだし 絹さや ・小松菜のり和え 小松菜 まいたけ しょうゆ ササミフレーク きざみ海苔 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・エビフライ ・ポークビーンズ 豚肉 人参 じゃが芋 大豆水煮 ケチャップ さとう コンソメ ・マカロニサラダ 胡瓜 マカロニ 塩 お魚ソーセージ マヨネーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉うどん 冷凍うどん 牛肉 青ねぎ 赤かまぼこ 人参 さとう しょうゆ かつおだし
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お麩きなこ (おつゆ麩 きな粉 グラニュー糖 マーガリン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・野菜ジュース蒸しパン (野菜ジュース ホットケーキミックス 砂糖 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・青りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・鮭ごまおにぎり (米 サケフレーク 大葉 いらごま ごま油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	お菓子	バナナ	バームクーヘン	ドーナツ	パン	
	(月) 8・22	(火) 9・23	(水) 10・24	(木) 25	(金) 12・26	(土) 27
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鶏ももみぞれ煮 ・ひじき含め煮 芽ひじき 油揚げ 人参 大豆水煮 かつおだし さとう しょうゆ ・南瓜ソテー かぼちゃ ポークハム コンソメ 油 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 油揚げ さつま芋 青葱 味噌 だし昆布 混合だし ・アジフライ ・冬瓜のあんかけ 冬瓜 むき枝豆 鶏ミンチ 人参 かつおだし さとう しょうゆ みりん ・アスパラサラダ アスパラガス 人参 ツナフレーク 和風ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ハヤシシチュー 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 マッシュルーム ハヤシフレーク ・ウィンナー ・チーズ ・胡瓜とオクラのサラダ 胡瓜 オクラ カニカマ 青じそドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・かぼちゃ挽肉フライ ・筑前煮 鶏もも ごぼう こんにゃく 人参 レンコン 絹さや さとう しょうゆ かつおだし ・ほうれん草のかつお和え ほうれん草 しめじ もやし 花かつお しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さばのカレーソース煮 ・インゲン煮つけ 三度豆 人参 えのきだけ さとう しょうゆ かつおだし ・カリフラワーサラダ カリフラワー ブロッコリー 人参 ごまドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷麺 冷凍ラーメン 豚肉 錦糸卵 胡瓜 キャベツ しょうゆ 中華スープの素 ガラスープ 穀物酢
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・パインケーキ (パイン缶 ホットケーキミックス 砂糖 卵 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・カレーチーズラスク (食パン カレー粉 粉チーズ マヨネーズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・わらび餅 (わらび餅粉 砂糖 きな粉) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	パン	カステラ	バナナ	ドーナツ	お菓子	

※ 13・15・16日は給食センターがお盆休みの為、別メニューになります。

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	カリウム
平均	445	17.9	14.8	59.2	205	1.6	201	0.22	0.32	16	3.2	1.5	562

《すいかについて》

体を冷やし、利尿作用・むくみ予防に効果的です。冷やすと甘味が増します。
すいかは、色つやが良く、黒い模様の部分が濃く、緑との境目がはっきりしているものが新鮮で甘いと言われています。



※こども園の行事・材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。