

日	曜日	9時おやつ	給食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	備考
1	火	果物 牛乳	・アジのがまだす揚げ ・ひじきの胡麻和え ・かきたま汁 ・オレンジ	お菓子 ミルク	お米・砂糖・ごま マヨネーズ・お菓子	アジ・卵 ひじき・スキム	人参・玉葱・パセリ 胡瓜・りんご・バナナ	
2	水	チーズ お茶	・カラフルミートローフ・スパゲティサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	ごまクリームサンド 牛乳	お米・砂糖・マヨ スパゲティ・食パン	豚肉・ツナ 牛乳・卵	人参・パセリ・玉葱 胡瓜・グリーンピース	手作りおやつ
3	木	スティック野菜 牛乳	・豚肉と玉葱の生姜焼き ・春雨の酢の物 ・わかめのスープ ・パイン	お菓子 ミルク	お米・砂糖 春雨・酢	鶏肉・卵・ミルク わかめ	人参・玉葱・生姜 小葱・胡瓜	5歳児検診
4	金	パン 牛乳	・鮭の磯ムニエル ・レタスのサラダ ・ナスの味噌汁 ・バナナ	おにぎり お茶	お米・砂糖・小麦粉 油・バター	鮭・味噌 わかめ	レタス・人参 玉葱・ナス・胡瓜	
5	土	果物 牛乳	・浦上そばろ ・胡瓜とトマトの胡麻酢あえ ・豆腐の澄まし汁 ・オレンジ	コーンフレーク 牛乳	お米・砂糖・油 コーンフレーク	豚肉・牛乳 豆腐	牛蒡・人参・玉葱 小葱・胡瓜・トマト	
7	月	お菓子 お茶	・セタソーメン・唐揚げ・ウインナー ・ポテトサラダ ・すいか	セタゼリー お茶	お米・砂糖・油 マヨ・じゃが芋	鶏肉・ウインナー ツナ・ハム	人参・胡瓜・トマト 小葱・すいか	
8	火	果物 牛乳	・ギョロッケ ・もやしのナムル ・トマト ・オクラの澄まし汁 ・バナナ	お菓子 ミルク	お米・砂糖・油 パン粉・コーン	すり身・ハム 豆腐・ひじき	人参・玉葱・もやし オクラ・トマト・豆	
9	水	かみかみ昆布 牛乳	・鶏肉の照り焼き ・わかめと胡瓜の酢の物 ・きゃべつの味噌汁 ・オレンジ	アプリコットマフィン 牛乳	お米・砂糖 小麦粉・バター・酢	鶏肉・味噌 卵・うす揚げ・牛乳	人参・玉葱・胡瓜 キャベツ・小葱	太鼓教室 手作りおやつ
10	木	パン りんごジュース	・ぎせい豆腐 ・じゃが芋の金平 ・えのきの澄まし汁・パイン	お菓子 ミルク	お米・砂糖 じゃが芋・こんにゃく	豚肉・豆腐 わかめ・スキム	人参・玉葱 えのき・インゲン	
11	金	果物 牛乳	・魚のパン粉焼き ・トマトサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	ヨーグルトースト 牛乳	お米・砂糖 パン粉・食パン	魚・ベーコン ヨーグルト・牛乳	人参・玉葱 トマト・胡瓜	手作りおやつ
12	土	スティック野菜 牛乳	・スパゲティミートソース・コールスロー ・コーンスープ ・オレンジ	ふかし芋 牛乳	お米・砂糖・コーン スパゲティ・さつま芋	豚肉・ツナ チーズ・牛乳	人参・玉葱・トマト キャベツ・胡瓜・パセリ	
14	月	お菓子 お茶	・ひき肉納豆丼 ・夏野菜のかき揚げ ・わかめのすまし汁 バナナ	おにぎり お茶	お米・砂糖 小麦粉・油	豚肉・納豆 わかめ・豆腐	人参・玉葱・ナス ピーマン・小葱	
15	火	パン 牛乳	・アジのかば焼き風・胡瓜と卵の和え物 ・トマト ・オクラの味噌汁 ・オレンジ	お菓子 ミルク	お米・砂糖・油 小麦粉	アジ・卵 味噌・豆腐・スキム	人参・玉葱 胡瓜・トマト・オクラ	
16	水	果物 お茶	・鶏肉のBBQソース ・コロコロサラダ ・コンソメスープ ・パイン	お麴のラスク 牛乳	お米・砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ	鶏肉・卵 ハム・牛乳	人参・玉葱・胡瓜 トマト・キャベツ	手作りおやつ
17	木	お菓子 牛乳	・千草焼き ひじきの煮物 ・豆乳味噌汁 ・バナナ	パンプキンドーナツ 牛乳	お米・砂糖 小麦粉・油	豚肉・ひじき うす揚げ・豆乳・味噌	人参・玉葱・インゲン 南瓜・小葱	手作りおやつ
18	金	お菓子 牛乳	愛情弁当の日	アイスクリーム お茶				
19	土	かみかみ昆布 牛乳	・味噌ラーメン ・南瓜のそばろに ・トマト ・オレンジ	せんべい、いりこ 牛乳	お米・砂糖 中華麺・片栗粉	豚肉・味噌 いりこ・牛乳	胡瓜・トマト・もやし 南瓜・玉葱・人参	食育の日
22	火	パン 牛乳	・チキンカレー ・キャベツサラダ ・トマト ・すいか	胡麻ちんすこう カルピス	お米・砂糖・じゃが芋 バター・マヨネーズ	鶏肉・ハム	玉葱・人参・トマト 胡瓜・キャベツ	プール開き
23	水	果物 牛乳	・白身魚の磯天 ・ひじきのナムル ・ベーコンと卵のスープ ・パイン	ジャムサンド 牛乳	お米・油・小麦粉 ごま油・食パン	魚・ベーコン 牛乳・卵・ひじき	人参・玉葱・もやし 胡瓜・パセリ	
24	木	スティック野菜 お茶	・豚しゃぶ・納豆・トマト ・茄子の味噌汁 ・バナナ	お菓子 ミルク	お米・砂糖 油・ごま	豚肉・味噌 スキム・納豆	玉葱・人参・トマト 南瓜・小葱・キャベツ	
25	金	かみかみ昆布 牛乳	・ししゃもフライ ・キャベツの和風ドレ和え ・豆腐の澄まし汁 ・オレンジ	南瓜プリン お茶	お米・砂糖 胡麻	ししゃも 豆腐・卵・揚げ	人参・玉葱・南瓜 胡瓜・小葱・キャベツ	手作りおやつ
26	土	果物 牛乳	・冷やしうどん ・竹輪の磯部揚げ ・ゆで卵 ・バナナ	お菓子 牛乳	お米・砂糖・パン粉 うどん・油・小麦粉	ツナ・竹輪 牛乳・わかめ	トマト・玉葱・レタス 胡瓜・人参	
28	月	パン りんごジュース	・マーボーなす丼・トマトと胡瓜の胡麻酢和え ・わかめとえのきのスープ ・オレンジ	フライドポテト 牛乳	お米・砂糖 油・じゃが芋	豚肉・みそ わかめ・豆腐	胡瓜・トマト 人参・ナス・玉葱	手作りおやつ 
29	火	お菓子 牛乳	・白身魚のさっぱりづけ ・南瓜サラダ ・春雨スープ ・バナナ	おにぎり お茶	お米・砂糖・油・ごま マヨネーズ・春雨	魚・ベーコン わかめ	玉葱・人参・トマト トマト・ピーマン・南瓜	
30	水	いりこ 牛乳	・カントリー煮 ・レタスの胡麻ドレ和え ・コンソメスープ ・パイン	お菓子 ミルク	お米・油・砂糖 胡麻	豚肉・ハム スキム	人参・玉葱・レタス 胡瓜・グリーンピース	
31	木	果物 お茶	・お豆腐ナゲット ・ひじきサラダ ・トマト ・お麴のすまし ・オレンジ	かみかみ昆布 牛乳	お米・砂糖・油 麴・パン粉	ひじき・鶏肉 牛乳・豆腐	トマト・胡瓜 人参・玉葱	



7月7日(金) 七夕の集い・行事食

\* 3・4・5歳児の家庭からのご飯は、おにぎりにして持たせてください。

7月18日(金) 愛情弁当の日

\*お弁当のご用意をお願い致します。



☆ご飯は冷ましてからフタをしましょう☆

・ご飯のあたたかい温度と蒸気による水分で、腐敗菌の活動が活発になり**食中毒**の原因になってしまうこともあるためとても注意が必要です。また熱いままフタをすると気圧で開かなくなりますので、冷めてからフタをするようにしてください。