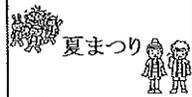
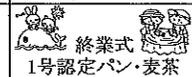


日付	献立名	材料名 (※は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		おやつ (※は10時、○は午後おやつ)		一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
12 (金)	ご飯・とろとろ汁 レバーの甘辛ソース 卵の花 麦茶	米、ながいも、○ホット ケーキ粉、片栗粉、 油、ごま、○油、○砂 糖、砂糖	豚レバー、おから、○牛 乳、○脱脂粉乳、鶏肉、 ○コンデンスミルク、○ 卵、○牛乳	にんじん、オクラ、にら、葉 ねぎ、干しいたけ、しよ うが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ココア蒸しパン	卵の花の名前はウズキの 花からきているといわれ ています。白い花とおか らが似ていることからこの 名前がついたそうです。
13 (土)	小おにぎり サラダうどん コンソメスープ パイン・麦茶	うどん、米、ごまドレ ッシング、ごま、ごま油、 ○レーズンツイスト	○牛乳、鶏肉、うずら卵、 しらす干し、◎牛乳	パイン缶、にんじん、しめ じ、オクラ、ミニトマト、きゅう り、黄ピーマン	◎牛乳 ○牛乳 ●レーズンツイスト	 夏まつり
16 (火)	ごはん・みそ汁 ぶりの幽庵焼き かぼちゃのそぼろあん 麦茶	米、砂糖、油、片栗 粉、○クリームスティッ ク	ぶり、豚ひき肉、○脱脂 粉乳、みそ、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、たまね ぎ、もやし、にんじん、葉ね ぎ、しょうが、ゆず果皮	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームスティック	愛情弁当の日 たんぼぼ以上児は お弁当・水筒持参です。 ちゅうりつ組のみ給食 です。
17 (水)	高菜チャーハン レタスと えびつみれのスープ すいか・麦茶	米、○じゃがいも、○ 油、油、砂糖	○牛乳、卵、◎牛乳	すいか、レタス、ねぎ、たか な漬、しいたけ、にんじん、 ○あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○コンソメポテト	高菜漬は旨味が強く味 もはっきりしているため、 調味料を加えなくてもお いしく出来あがります。
18 (木)	ごはん・豚汁 厚焼き卵 切干し大根の旨煮 麦茶	米、○小麦粉、さとい も、○砂糖、板こん にゃく、砂糖、油、ごま 油	卵、○脱脂粉乳、豚肉、 ○ゆであずき缶、○卵、ツ ナ缶、みそ、○バター、油 揚げ、◎牛乳、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじ ん、切り干しだいこん、ね ぎ、ごぼう、葉ねぎ、グリン ピース	◎牛乳 ○ミルクココア ○あずきのケーキ	切干大根は天日乾燥を することによって、生の 大根よりカルシウム・鉄・ ビタミンなどの栄養価が高 くなります。
19 (金)	ごはん 青さのりのすまし汁 揚げ鶏のレモン風味 ごぼうのきんぴら 麦茶	米、○砂糖、○くず 粉、片栗粉、油、砂 糖、ごま油、ごま	◎牛乳、鶏肉、木綿豆 腐、○脱脂粉乳、牛乳、 ○きな粉、◎牛乳	ごぼう、にんじん、レモン果 汁、レモン	◎牛乳 ○ミルクココア ○牛乳くず餅	 終業式 1号認定パン・麦茶
20 (土)	小おにぎり 親子うどん 梅マヨ和え オレンジ・麦茶	うどん、米、マヨネー ズ、砂糖、片栗粉、○ もちもちドーナツ	○牛乳、鶏肉、卵、ちく わ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、ほう れんそう、にんじん、枝豆、 ごぼう、ねぎ、コーン、うめ 干し	◎牛乳 ○牛乳 ●もちもちドーナツ	JAS(日本農林規格)で は、うどんは何mm以上の 直径と決められているで しょう? 正解は…1.7mm
22 (月)	ごはん コンソメスープ 鶏の照り焼き コールスローサラダ 麦茶	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖、○あん ぱん	◎牛乳、○牛乳、鶏肉、 ウインナー、ツナ缶	キャベツ、ブロッコリー、きゅ うり、にんじん、しいたけ、 コーン	◎牛乳 ○牛乳 ●あんぱん	コールスローはオランダ 語に由来していて、コー ルはキャベツ、スローは サラダを意味しているそう です。
23 (火)	ごはん・みそ汁 豚肉の炒め物 じゃがベーコン 麦茶	米、じゃがいも、○小 麦粉、○砂糖、油、砂 糖、○油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉 乳、みそ、ベーコン、煮干 し	たまねぎ、かぼちゃ、にん じん、ピーマン、ねぎ、しめ じ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ココアケーキ	じゃが芋の主成分はでん ぷんですがビタミンCやB1も 豊富です。カリウムやナイ アシンも比較的多く含ま れています。
24 (水)	ごはん 麩のすまし汁 さばの野菜あんかけ きゅうりの酢の物 麦茶	米、○グラニュー糖、 ○小麦粉、油、砂糖、 片栗粉、ごま、お麩	◎牛乳、さば、○脱脂粉 乳、○バター、○卵、かつ お節	きゅうり、たまねぎ、もやし、 えのきたけ、みつば、たけ のこ、にんじん、ピーマン、 ○レモン、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○マドレーヌ	サバはDHAが多く含まれ る青魚の代表格ともいえ る魚です。塩焼きにして も、味噌煮にしてもおいし いですね。
25 (木)	ごはん・みそ汁 トマトチンジャオロースー キャベツのサラダ 麦茶	米、○白玉粉、○砂 糖、○黒ごま、砂糖、 油、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚肉、○絹ごし 豆腐、○脱脂粉乳、み そ、ハム、油揚げ、煮干し	なす、ピーマン、キャベツ、 トマト、たけのこ、きゅうり、 にんじん、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ごま団子	夏季保育 1号認定パン・麦茶
26 (金)	ごはん・野菜スープ 鶏のごまみそ焼き マリネ 麦茶	米、砂糖、ごま、オリ ブ油、○小麦粉	鶏肉、○生クリーム、○脱 脂粉乳、みそ、○バター、 ○卵	きゅうり、にんじん、たまね ぎ、しめじ、○いちごジャム 、もやし、黄ピーマン、レ モン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ○パンケーキサンド	夏季保育 1号認定パン・麦茶
27 (土)	小おにぎり 肉みそスパゲティ 具だくさんスープ バナナ・麦茶	スパゲティ、米、オリ ブ油、砂糖、片栗粉、 ○ソフトクレープ	◎牛乳、豚ひき肉、○脱 脂粉乳、みそ	バナナ、たまねぎ、はくさ い、にんじん、しめじ、コー ン、もやし、グリンピース	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ	バナナは糖質が多くエネ ルギーが高いのが特徴 です。バナナ2本分でご 飯一杯分のエネルギー に相当します。
29 (月)	ごはん・コーンスープ 鮭のタルタル焼き 温野菜サラダ 麦茶	米、マヨネーズ、和風 ドレッシング、○砂糖、 小麦粉、片栗粉	◎牛乳、○ヨーグルト、さ け、○脱脂粉乳、卵	ブロッコリー、たまねぎ、○も も缶、○みかん缶、○パイン缶、 クリームコーン缶、カリフラ ワー、にんじん、たまねぎ、黄 ピーマン、しいたけ、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツヨーグルト	夏季保育 1号認定パン・麦茶
30 (火)	ごはん・みそ汁 鶏肉のカレー揚げ ひじき煮 麦茶	米、油、片栗粉、砂 糖、小麦粉、○ミニワッ フル	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉 乳、みそ、油揚げ、煮干し	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ごまつな、ひじき、しよ うが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル	夏季保育 1号認定パン・麦茶
31 (水)	ごはん・なめこ汁 豚肉の甘辛ソテー ツナ和え 麦茶	米、○小麦粉、○黒砂 糖、○油、マヨネー ズ、油、砂糖、ごま、○ ごま	◎牛乳、豚肉、木綿豆 腐、○脱脂粉乳、ツナ 缶、みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、なめ こ、きゅうり、いんげん、トマ ト、コーン、にんじん、ね ぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ちんすこう風	登園日 1号認定パン・麦茶

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材料を積極的に使用しておりますので同じ食材料の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは1・2歳児のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつは◆は市販のおやつになります。

幼保連携型認定こども園しほし幼稚園 管理栄養士 瀬戸 久美子
栄養士 堀之内 亮子