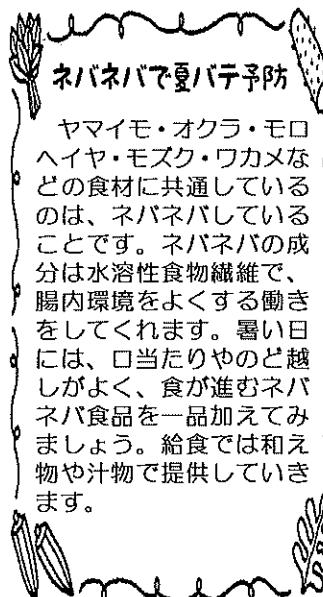




RZ. 6. 30(火)

認定こども園しぶし幼稚園

梅雨の合間にまぶしい日さしに夏を感じるこのごろです。7月はひんやり肌寒い雨の日があったり、急に暑くなったりするので、体調を崩しがちになります。食事はしっかり摂り、水分補給をこまめにしましょう。しぶしひこ農園では年長さんが育てているミニトマトやピーマンを収穫し、少しずつですが年長さんの給食で提供しています。自分たちで育てた野菜はとてもおいしく、残さず食べてくれています。6月の食育で作ったすももシロップも、だんだんと鮮やかな赤色が出てきました。年長さんが出来上がりをとても楽しみにしてくれています。夏休みに入る前にみんなで飲みたいと思います！



ヤマイモ・オクラ・モロヘイヤ・モズク・ワカメなどの食材と共にしているのは、ネバネバしていることです。ネバネバの成分は水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。暑い日には、口当たりのよき涼しがよく、食が進むネバネバ食品を一品加えてみましょう。給食では和え物や汁物で提供していきます。



日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、□は午後おやつ材料)
		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 (水)	五目チャーハン 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、焼き豚、○牛乳	すいか、レタス、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン、○あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○コンソメポテト
2 (木)	ビビンバ丼 海藻スープ トライフル 麦茶	米、○ロールパン、コーンフレーク、○油、○グラニュー糖、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油	牛肉、牛乳、○脱脂粉乳、○きな粉、○牛乳	もやし、ほうれんそう、もも苗、もずく、ミニトマト、にんじん、なめこ、みつば、わかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこ揚げパン
3 (金)	☆6月・7月お誕生会☆ 和風ピラフ・ぶりの幽庵焼き かぼちゃサラダ・塩ゆで枝豆 オレンジ・お楽しみケーキ・麦茶	米、マヨネーズ	ぶり、○脱脂粉乳、ベーコン、バター、かつお節、○牛乳	かぼちゃ、オレンジ、えだまめ、ブロッコリー、○いちごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、しょうが、ゆず果皮	◎牛乳 ○ミルクココア ○リツツサンド
4 (土)	小おにぎり 親子うどん 梅マヨ和え オレンジ・麦茶	ゆでうどん、○ロールパン、米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	○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、うめびしお	◎牛乳 ○牛乳 ●クリームステイック
5 (日)	ごはん 中華コーンスープ 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、油、小麦粉、片栗粉	さけ、○脱脂粉乳、卵、○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、コーン、黄ピーマン、しいたけ、ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●チーズ蒸しケーキ
6 (月)	ゆかりごはん 七夕そうめん 絹揚げの肉みそ炒め 麦茶	ゆでそうめん、米、油、ごま油、○砂糖、砂糖	生揚げ、○ホイップクリム、豚肉、○ヨーグルト、○脱脂粉乳、錦糸たまご、赤みそ、○牛乳	たまねぎ、○白桃、○みかん缶、○バナナ、オクラ、ミニトマト、ピーマン、しいたけ、にんじん、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツホイップ
7 (火)	バターパン クィッティオースープ ひじきとキャベツのサラダ 牛乳	バターパン、○米、米粉めん、マヨネーズ、油、○ごま油、油、砂糖、○ごま	牛乳、鶏肉、ベーコン、○干しあわび、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、大豆もやし、コーン、ねぎ、にんじん、○こまつな、ひじき、みつば、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○えびと青菜のおにぎり
8 (水)	ごはん とうがんスープ 鮭の塩焼き きゅうりと長芋の酢の物・麦茶	米、ながいも、はるさめ、砂糖、○砂糖、ごま	鮭、○ホイップクリム、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、干しあわび、○牛乳	とうがん、きゅうり、○バナナ、○いちごジャム、ほうれんそう、葉ねぎ、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○手巻きクレープ
9 (木)	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、牛肉、○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
10 (金)					

日付	献立名	材料名			おやつ (@は10時おやつ、○は午後おやつ材料)
		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	
11 (土)	小おにぎり 焼き豚ラーメン キャベツとちくわの和え物 麦茶	ゆで中華めん、米、○クッキー、ごま油、ごま、砂糖、黒ごま	○牛乳、焼き豚、ちくわ、○牛乳	キャベツ、もやし、コーン、にんじん、葉ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ●クッキー
13 (月)	ごはん・みそ汁 鶏のから揚げ キャベツの胡麻マヨサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○甘納豆、あずき、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、○油、砂糖、ごま	鶏肉、○脱脂粉乳、○牛乳、みそ、かにかまぼこ、○牛乳	キャベツ、○こまつな、こまつな、にんじん、しいたけ、黄ピーマン、葉ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○和風やさしい蒸しパン
14 (火)	※たんぽぽ以上児お弁当・水筒 ごはん・みそ汁 カレイの照り焼き 白あえ・麦茶	米、○ロールパン、ごま、砂糖	かれい、豆腐、○脱脂粉乳、みそ、○牛乳	ほうれんそう、かぼちゃ、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ロールケーキ
15 (水)	米粉パン 人参ポタージュ 鶏肉のパン粉焼き プロッコリーのソテー・牛乳	米粉パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、バター、粉チーズ、○牛乳	にんじん、プロッコリー、たまねぎ、コーン、塩こんぶ、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○昆布おにぎり
16 (木)	カレーライス ピーマンのツナあえ ヨーグルトババロア 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、ねりごま、油、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、○ゆであずき缶、ツナ缶○卵、○バター、○牛乳、○牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、りんご、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○あずきのケーキ
17 (金)	ごはん とろとろ汁 レバーの甘辛ソース 卵の花・麦茶	米、○ホットケーキ粉、ながいも、片栗粉、油、○油、ごま、○砂糖、砂糖	豚レバー、おから、○牛乳、○脱脂粉乳、鶏肉、コンデンスマilk、○卵、○牛乳	にんじん、オクラ、にら、葉ねぎ、しょうが、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ココア蒸しパン
18 (土)	小おにぎり サラダうどん コンソメスープ パイン・麦茶	ゆでうどん、米、ごまドレッシング、ねりごま、ごま油、ごま	○牛乳、鶏肉、うずらの卵、しらず干し、○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
20 (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	○牛乳、○牛乳、鶏肉、ワインナー、ツナ缶	キャベツ、プロッコリー、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン	◎牛乳 ○牛乳 ●あんぱん
21 (火)	ごはん 豚汁 厚焼き卵 切り干し大根の旨煮・麦茶	米、さといも、こんにゃく、○お麸、○グラニュー糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、卵、○脱脂粉乳、豚肉、ツナ缶、みそ、○バター、油揚げ	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 ○お麸ラスク
22 (水)	ごはん・麩のすまし汁 さばの野菜あんかけ きゅうりとえのきたけの酢の物 麦茶	米、○グラニュー糖、○小麦粉、砂糖、油、片栗粉、お麸	○牛乳、さば、○脱脂粉乳、○バター、○卵、かにかまぼこ、かつお節	きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、みつば、たけのこ、にんじん、ピーマン、○レモン、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○マドレーヌ
25 (土)	小おにぎり 肉みそスパゲティー 具だくさんスープ バナナ・麦茶	スパゲティ、米、オリーブ油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、みそ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、もやし、コーン、グリンピース、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ
27 (月)	ごはん わかめスープ マーボー豆腐 パンバンジー・麦茶	米、片栗粉、○砂糖、砂糖、ねりごま、ごま油、マヨネーズ、ごま	○牛乳、豆腐、○ヨーグルト、鶏肉、豚肉、○脱脂粉乳、赤みそ	きゅうり、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、ねぎ、コーン、にんじん、わかめ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツヨーグルト
28 (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	○牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ひじき、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル
29 (水)	ごはん なめこ汁 鶏肉の甘辛焼き ツナ和え・麦茶	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、○ごま	○牛乳、豚切り落とし、豆腐、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ	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
30 (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、フレンチドレッシング、油、砂糖	○牛乳、豚肉、○ホイップクリーム、○脱脂粉乳、みそ、ハム、油揚げ	なす、ピーマン、キャベツ、トマト、たけのこ、きゅうり、○いちごジャム、にんじん、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○パンケーキサンド
31 (金)	ごはん・すまし汁 鶏のごまみそ焼き マリネ・麦茶	米、○白玉粉、○砂糖、○黒ごま、砂糖、オリーブ油、すりごま	鶏肉、豆腐、○豆腐、○脱脂粉乳、みそ、○きな粉	きゅうり、にんじん、こまつな、もやし、えのきたけ、ピーマン、レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ○ごま団子

※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、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材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、ちゅうりっぷ・たんぽぽ組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。

※午後のおやつの●は市販のおやつになります。