

日付	献立名	材料名	おやつ
1月	リゾット 鶏肉の照り煮 キャベツのサラダ クリームコーンスープ パナナ	牛乳、/米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、食塩、/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、きゅうり、食塩、/クリームコーン缶、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、牛乳、食塩、/パナナ、/牛乳、/豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉、	牛乳 豆乳もち
2火	納豆粥 鶏つくね きゅうりの和え物 小松菜のみそ汁 メロン	牛乳、/米、挽きわり納豆、食塩、/鶏ひき肉、おから、にんじん、たまねぎ、水、食塩、脱脂粉乳、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、万能ねぎ、/きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、砂糖、しょうゆ、/こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/メロン(緑肉)、/牛乳、/クラッカー、	牛乳 クラッカー
3水	お粥 鮭の玉ねぎ煮 キャベツのおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳、/米、/さけ、たまねぎ、食塩、/キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、/木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、油、かぼちゃ、	牛乳 かぼちゃのお豆腐スコーン
4木	お粥 鶏肉のケチャップ煮 粉ふき芋 豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳、/米、/鶏もも肉、食塩、たまねぎ、ブロッコリー、ケチャップ、砂糖、/じゃがいも、食塩、あおのり、/木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/パナナ、/牛乳、/米、しらす干し、かつお節、	牛乳 しらす粥
5金	七とうどん じゃが芋の煮物 すいか	牛乳、/ゆでうどん、にんじん、きゅうり、かつお・昆布だし汁、砂糖、食塩、しょうゆ、/じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ、/すいか、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、/	牛乳 ヨーグルト あかちゃんせんべい
8月	コーン粥 鶏肉の照り煮 かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳、/米、とうもろこし、食塩、/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/かぼちゃ、きゅうり、食塩、/たまねぎ、にんじん、さやえんどう、食塩、/牛乳、/ロールパン、卵(黄)、牛乳、脱脂粉乳、砂糖、小麦粉、	牛乳 クリームパン
9火	お粥 かわいいの野菜あんかけ 野菜の和風サラダ 豆腐汁 メロン	牛乳、/米、/かわいい、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、食塩、片栗粉、/メロン(緑肉)、/牛乳、/ホットケーキ粉、紅茶(茶)、砂糖、牛乳、	牛乳 紅茶ビスコッティ
10水	ちゃんぼんうどん さつまいもの甘煮 蒸しパン	牛乳、/干しうどん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、/さつまいも、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、牛乳、油、砂糖、/牛乳、/ヨーグルト(無糖)、砂糖、みかん缶、パイナップル、バナナ、/ビスケット、	牛乳 ヨーグルト和え ビスケット
11木	お粥 鶏肉のみそチーズ焼き 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁 フチゼリー	牛乳、/米、/鶏もも肉、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、酒、万能ねぎ、チーズ、/こまつな、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ゼラチン、水、りんご濃縮果汁、/牛乳、/ホットケーキ粉、きな粉、砂糖、木綿豆腐、油、	牛乳 きな粉スコーン
12金	トマト粥 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ マカロニスープ パナナ	牛乳、/米、トマト、食塩、/鶏もも肉、ケチャップ、しょうゆ、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、ツナ油漬缶、たまねぎ、食塩、/マカロニ・スパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、/パナナ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティ、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳 マカロニきな粉
16火	お粥 鶏肉の味噌煮 にんじんの甘煮 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳、/米、/鶏もも肉、淡色みそ、砂糖、/にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、さつまいも、卵、砂糖、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、油、	牛乳 ヨーグルトケーキ
17水	リゾット 小松菜とかにかまのサラダ 野菜ジュース	牛乳、/米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ケチャップ、食塩、/こまつな、キャベツ、にんじん、食塩、/野菜ミックスジュース、/牛乳、/しょうゆせんべい、	牛乳 あかちゃんせんべい
18木	さつまいも粥 鶏肉の照り煮 きんぴらにんじん かぼちゃのみそ汁 すいか	牛乳、/米、さつまいも、食塩、/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、/にんじん、ピーマン、しょうゆ、砂糖、/かぼちゃ、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/すいか、/牛乳、/ビーフン、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、食塩、	牛乳 五目ビーフン
19金	食パン ポークビーンズ キャベツのツナサラダ パナナ	牛乳、/食パン、/豚肉(肩ロース)、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、食塩、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、食塩、/パナナ、/牛乳、/米、かつお節、しょうゆ、	牛乳 おかか粥
22月	お粥 豆腐のみそ炒め 中華風サラダ にんじんスープ バナナ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、片栗粉、/きゅうり、にんじん、はるさめ、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/葉ねぎ、にんじん、水、食塩、/パナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、卵、脱脂粉乳、牛乳、油、砂糖、	牛乳 蒸しパン
23火	野菜粥 ほうれん草の白和え 鶏肉と野菜の昆布汁 パナナ	牛乳、/にんじん、さつまいも、かつおだし汁、食塩、/木綿豆腐、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、/鶏もも肉、だいこん、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、/パナナ、/牛乳、/米、しらす干し、かつお節、しょうゆ、	牛乳 おかか粥
24水	しらす粥 鶏肉の煮物 焼きビーフン 豆腐スープ オレンジ	牛乳、/米、しらす干し、/鶏もも肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、/ビーフン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうゆ、/木綿豆腐、チンゲンサイ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、	牛乳 冷たい焼きいも
25木	にんじん粥 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 クリームシチュー メロン	牛乳、/米、にんじん、/鶏むね肉、コーンフレーク、ケチャップ、/ブロッコリー、にんじん、ツナ油漬缶、食塩、/コーン缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩、牛乳、/メロン(緑肉)、/牛乳、/食パン、バター、グラニュー糖、	牛乳 シュガートースト
26金	お粥 和風ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 根菜のみそ汁 パナナ	牛乳、/米、/豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、食塩、片栗粉、ケチャップ、/ブロッコリー、にんじん、食塩、/こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/パナナ、/牛乳、/ロールパン、きな粉、砂糖、	牛乳 きなこぱん
29月	三色そばろ粥 はるさめサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳、/米、鶏ひき肉、にんじん、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、/にんじん、ワンタンの皮、食塩、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、	牛乳 ビスコッティ
30火	ロールパン マカロニグラタン トマトとボイルブロッコリー たまねぎのスープ パナナ	牛乳、/ロールパン、/鶏もも肉、たまねぎ、ほうれんそう、マカロニ、食塩、牛乳、片栗粉、/ブロッコリー、トマト、食塩、/たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、こしょう、/パナナ、/牛乳、/米、ツナ油漬缶、こまつな、しょうゆ、砂糖、	牛乳 ツナそばろ粥
31水	お粥 かわいいのおろし煮 じゃが芋炒め煮 麩のみそ汁 すいか	牛乳、/米、/かわいい、だいこん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、にんじん、ピーマン、食塩、/焼ふ、かつおだし汁、淡色みそ、/すいか、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、	牛乳 蒸しパン

あつという間に今年も半分が過ぎました。7月といえは七夕。みんなどんなお願い事をしたのかな・・・

子どもたちにとって楽しい行事のひとつですね！この時期は雨予報も多いですが、当日は晴れてみんなの願い事も叶うといいなあ～  
そして梅雨明けると夏も本番になります。急に暑さが増してくるこの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすく  
注意が必要です。十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夏が旬の野菜や果物は暑さ対策にも有効です。  
こまめな水分補給とともに夏野菜をぜひ家庭でも取り入れてみてください。

**旬の食材は⇒** トマト・きゅうり・ピーマン・とうもろこし・なす・ズッキーニ・とうがん・スイカ・メロンなど

先日、ゆいのひFarmではじゃが芋の大収穫もありました。ご家庭に持ち帰ったじゃが芋はどんなふうにご食べましたか。

ミニトマト、なす、いんげんも毎日少しずつ収穫できているので、順番に持ち帰ってもらっています。

今月、子どもたちには給食で使うとうもろこしの皮むきや網さやの筋取りをお手伝いしてもらおう予定です。

そう簡単にはじゃが芋を使ったクッキングを予定しており、包丁も少しだけ体験してもらいます。ご家庭で時間がありましたら練習してみてください。

子どもたちと一緒に野菜を育てたり、給食の食材に触れてみたり、収穫からクッキングの体験などを通して食べ物の季節を感じられる感性と旬のものを食べることの大切さを伝えていきます。

**\*事前に給食を確認し保育園ではじめて口にしないものがないようお願いします。\*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。**

