

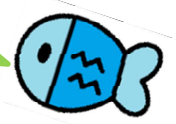
日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
11	月	おせんべい 麦茶	にゅう麺 鶏のだし煮 おぐらの磯和え	♪カルシウムおにぎり 麦茶 ミニトマト	鶏肉 のり しらす	そうめん ごま ごはん	おぐら 胡瓜 もやし しそ ミニトマト
12	火	ミニトマト 麦茶	ごはん カラフル焼鮭 かぼちゃの煮物 わかめのすまし汁	枝豆 麦茶 バナナ	鮭 わかめ	ごはん	玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 いんげん 玉ねぎ バナナ しめじ ねぎ 枝豆 ミニトマト
13	水	バナナ 麦茶	ごはん マーボー豆腐 コーンナムル 冬瓜の中華風スープ	♪黒ゴマパウンド 麦茶 オレンジ	豆腐 豚肉	ごはん ごま	玉ねぎ ニラ コーン もやし 胡瓜 冬瓜 椎茸 チンゲン菜 オレンジ バナナ
14	木	オレンジ 麦茶	ごはん いわしの甘辛煮 もろきゅう なすのみそ汁	♪桃ゼリー 麦茶 おせんべい	いわし	ごはん	玉ねぎ 人参 胡瓜 なす しめじ ねぎ 桃 オレンジ
1	金	ビスケット 麦茶	ごはん やさいバーグ わかめの酢の物 麩のすまし汁	♪トマトパスタ 牛乳 すもも	豚肉 わかめ	ごはん 麩 マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン トマト かぼちゃ もやし 椎茸 ねぎ すもも
2	土	スバゲティナポリタン コーンサラダ キャベツのスープ ミニトマト		おかし 麦茶	鶏肉	スバゲティ	玉ねぎ ピーマン コーン 胡瓜 キャベツ エリンギ ミニトマト
4	月	おせんべい 麦茶	にゅう麺 かぼちゃとやさいの炒め煮 もやしの和え物	♪ピザトースト 麦茶 バナナ	のり ツナ	そうめん 食パン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし しそ おぐら ピーマン トマト バナナ
5	火	スティック人参 麦茶	ごはん かつおのベジ焼き 納豆サラダ ズッキーニのスープ	ゆでもろこし 麦茶 オレンジ	かつお 納豆	ごはん	玉ねぎ キャベツ もやし 胡瓜 人参 ズッキーニ コーン しめじ とうもろこし オレンジ
6	水	バナナ 麦茶	ごはん 鶏胸肉のガーリック焼き 胡瓜の塩昆布和え しらすのすまし汁	♪フルーツゼリー 麦茶 ビスケット	鶏肉 塩昆布 しらす	ごはん	にんにく 胡瓜 もやし バナナ 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ みかん缶 パイン缶
21	木	すいか 麦茶	ごはん カレイの塩焼き トマトとなすのさっぱり和え 豆腐のみそ汁	♪粉ふきいも 麦茶 オレンジ	カレイ 豆腐	ごはん じゃがいも	トマト なす キャベツ 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ パイナップル すいか
8	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ごはん 夏やさいの煮物 海藻サラダ 玉ねぎのみそ汁	♪きなこクッキー ミニゼリー ☆ヨーグルト	豚肉 きなこ 海藻	ごはん じゃがいも	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 ズッキーニ 胡瓜 レタス バナナ
9	土	食パン 魚肉ソーセージ バナナ 野菜ジュース		おかし 麦茶	魚肉ソーセージ	食パン	バナナ
15	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
7	木	おせんべい 麦茶	☆七夕給食☆ 七夕ごはん ミートボール スターサラダ やさいスープ	♪スターゼリー 麦茶 スターパイン	豚肉	ごはん じゃがいも	かぼちゃ コーン 玉ねぎ トマト ブロッコリー 人参 胡瓜 おぐら もやし パプリカ パイン缶
29	金	スティック胡瓜 麦茶	うなぎごはん ちくわと胡瓜の酢の物 豆腐のすまし汁 ミニトマト	♪揚げパスタ 麦茶 オレンジ	うなぎ ちくわ 豆腐 わかめ	ごはん マカロニ	わけぎ 胡瓜 もやし 玉ねぎ えのき ねぎ ミニトマト オレンジ

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「うなぎごはん」です。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。 ※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。
 ※6・20日の鶏胸肉のガーリック焼きはふじ組の保護者からの紹介メニューです。

♪『うなぎごはん』♪
 夏にうなぎを食べる日といえば「土用の丑の日」ですね。今年は7月30日です。「土用」とは季節の変わり目である四立(立春、立夏、立秋、立冬)の18日前のことです。その日に「う」のつく食べ物を食べると縁起が良いと言われているためうなぎを食べるようになりました。まだまだ暑い夏が続きますが、土用の丑の日を過ぎると暦の上では秋を迎えます。うなぎは夏バテに効くと言われているだけあり、たんぱく質はもちろん、疲労回復効果や粘膜保護、骨の成形を助けるビタミン類、カルシウムが豊富に含まれています。そして実をいうと、うなぎの旬は産卵に向けて肥えていく冬なのです。今年は冬にもうなぎを食べて夏の味の違いを比べてみて下さいね。

●噛む力をつけよう●

少しずつ大人と似たものが食べれるようになってきました。奥歯も生えてくると噛み砕く力がついてきます。しかし成長とともに勝手につくものではありません。経験によってついていくものなので食べ物の固さを調節し噛む力をつけていきましょう♪



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。