

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
1	月	野菜ジュース	サラダそうめん ちくわの磯煮 豆乳スープ	♪塩昆布おにぎり 麦茶 ぶどう	ちくわ 豚肉 豆乳 塩昆布	そうめん ごはん	胡瓜 トマト もやし しめじ 玉ねぎ コーン ぶどう 人参 キャベツ さやいんげん
2	火	おかし 麦茶	ごはん きれいのねぎみそ焼き 夏野菜の和風マリネ もずくのお吸い物	♪オレンジゼリー 麦茶 おせんべい	きれい	ごはん	ねぎ パプリカ ズッキーニ トマト もやし 胡瓜 玉ねぎ 椎茸 南瓜
3	水	ゼリー 麦茶	ごはん オープンオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ	♪粉ふきいも 麦茶 すいか	卵	ごはん じゃがいも	胡瓜 もやし 人参 しめじ 玉ねぎ トマト コーン ズッキーニ すいか
4	木	ビスケット 麦茶	ごはん あじの竜田揚げ 胡瓜と人参のおかか和え 冬瓜のみそ汁	♪青りんごゼリー 麦茶 バナナ	あじ	ごはん	胡瓜 人参 もやし 冬瓜 しめじ 玉ねぎ ねぎ キャベツ バナナ
5	金	おせんべい 麦茶	ごはん 夏野菜の煮物 じゃこサラダ 玉ねぎスープ	♪トマトパン 麦茶 オレンジ	鶏肉 じゃこ	ごはん	南瓜 玉ねぎ ズッキーニ 人参 胡瓜 トマト なす オレンジ
6	土	焼きビーフン コーンサラダ	ねぎスープ	おかし 麦茶	豚肉	ビーフン	玉ねぎ 人参 胡瓜 ねぎ もやし コーン
8	月	野菜ジュース	韓国風和え麺 トマトサラダ 中華スープ	♪焼きおにぎり 麦茶 すいか	豚肉 わかめ	やきそば ごはん	もやし なら 玉ねぎ トマト 胡瓜 水菜 ねぎ ズッキーニ コーン 人参 すいか
9	火	ビスケット 麦茶	ごはん あじの甘酢焼き 胡瓜のごま塩サラダ オクラのみそ汁	♪いちごゼリー 麦茶 おせんべい	あじ	ごはん	胡瓜 人参 オクラ しめじ ズッキーニ 玉ねぎ もやし
24	水	バナナ 麦茶	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ツナサラダ わかめとなすのすまし汁	♪南瓜ようかん 麦茶 もも	豆腐 ツナ わかめ	ごはん ほうとう	人参 なら えのき ピーマン もやし キャベツ トマト 南瓜 なす 玉ねぎ 胡瓜 もも
25	木	おせんべい 麦茶	ごはん まぐろのケチャップ煮 胡瓜の甘酢和え 南瓜のスープ	♪枝豆 麦茶 バナナ	まぐろ	ごはん	キャベツ 南瓜 枝豆 玉ねぎ 胡瓜 もやし 人参 バナナ
12	金	ビスケット 麦茶	ごはん ツナと野菜の煮物 キャベツの塩昆布サラダ 人参スープ	♪オレンジゼリー 麦茶 ビスケット	ツナ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 胡瓜
13	土	ジャムサンド バナナ チーズ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	おかし 麦茶	魚肉ソーセージ チーズ	食パン	バナナ
26	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
10	水	ヨーグルト 麦茶	精進料理 雑穀ごはん 高野豆腐の煮物 なすのみそ和え オクラのお吸い物	♪ほうとうの甘煮 麦茶 もも	高野豆腐	雑穀ごはん ほうとう	椎茸 さやいんげん 玉ねぎ こんにゃく 人参 オクラ 里芋 えのき もも なす

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「精進料理」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。  
 ※3・17・31日のオープンオムレツはもも組の保護者からの紹介メニューです。

♪『お盆は夏野菜で精進料理』♪

仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが、精進料理です。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すところなく使い切つてむだを出さないようにしたりするのが特徴です。お盆には、きゅうりの酢の物やかぼちゃの煮付けなど、旬の野菜を生かした精進料理で、子どもたちといっしょに仏様の供養をしましょう。

もも組の七夕給食



うめ組の七夕給食



うめ組はかぼちゃの炊き込みごはんを星形にしました。かぼちゃの甘味もあり、おいしそうに食べていました。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。