

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	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	サラダそうめん 411/453kcal	ちくわの磯部揚げ 豆乳スープ ★サラダそうめん	♪塩昆布おにぎり 麦茶 ぶどう ☆牛乳	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	ごはん 322/402kcal	か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 プルーン	♪かき氷 麦茶 おせんべい ★☆キャラメルポップコーン	かれい	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 プルーン
3	水	ごはん 367/432kcal	オープンオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ	♪じゃがバター 牛乳 すいか ★☆ゼリー	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	ごはん 382/455kcal	あじの竜田揚げ 胡瓜と人参のおかか和え 冬瓜のみそ汁	♪きな粉のアイスマース 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	あじ きなこ	ごはん	胡瓜 人参 もやし 冬瓜 しめじ 玉ねぎ キャベツ バナナ
5	金	ごはん 457/523kcal	夏野菜カレー じゃこサラダ チーズ パイナップル	♪トマトパン 麦茶 オレンジ ☆おせんべい	鶏肉 じゃこ チーズ	ごはん ほうとう	南瓜 玉ねぎ ズッキーニ 人参 胡瓜 トマト なす パイナップル 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	韓国風和え麺 417/467kcal	トマトサラダ 中華スープ ★豚肉のプルコギ風 (8日さくら:オクラのサラダ)	♪焼きおにぎり 麦茶 すいか ☆牛乳	豚肉 わかめ	やきそば ごはん	もやし いら 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	ごはん 357/436kcal	あじの甘酢焼き 胡瓜のごま塩サラダ オクラのみそ汁 プルーン (23日ふじ:トマトと胡瓜のサラダ)	♪かき氷 牛乳 おせんべい ☆ヨーグルト (9日すみれ:フルーツアイス)	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 プルーン
24	水	ごはん 383/477kcal	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	♪南瓜タルト 牛乳 もも ☆バナナ	豆腐 ツナ わかめ	ごはん ほうとう	人参 いら 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	ごはん 392/462kcal	まぐろの香りパン粉焼き 胡瓜の甘酢和え 南瓜のスープ	♪枝豆 麦茶 バナナ ☆ヨーグルト (きく:フルーツポンチ)	まぐろ	ごはん	バジル キャベツ 南瓜 玉ねぎ 胡瓜 もやし 人参 枝豆 バナナ
12	金	ごはん 433/521kcal	ツナカレー キャベツの塩昆布サラダ チーズ ミニトマト	♪オレンジゼリー 麦茶 ビスケット ☆おせんべい	ツナ チーズ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 胡瓜 バナナ ミニトマト
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	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		♪ほうとうかりんとう 牛乳 もも ☆ヨーグルト	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。
 ※1日・10日・15日・26日・29日は以上児の白飯はいりません。
 ※9日はすみれ組がフルーツアイス、25日はきく組がフルーツポンチを作り午後のおやつに食べます。8日はさくら組がオクラのサラダ、
 23日はふじ組がトマトと胡瓜のサラダを作り、昼食に食べます。
 ※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ってしまう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。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。 ※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。