

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	
14	月	おせんべい 麦茶	わかめうどん 肉豆腐 胡瓜の酢の物	♪ツナと昆布のおにぎり 麦茶 みかん	わかめ ツナ 豆腐 昆布 豚肉	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 もやし 胡瓜 みかん	
15	火	みかん 麦茶	ごはん(おかゆ)(15日:お赤飯) たらのみそ煮 青菜のそぼろ和え 具だくさん汁	♪スティックおさつ 麦茶 梨	たら 鶏肉	ごはん	しょうが 小松菜 人参 もやし 大根 しめじ ねぎ 白菜 ごぼう みかん 梨	
16	水	梨 麦茶	ごはん(おかゆ) 鶏の甘辛煮 納豆サラダ 大根のみそ汁	♪ぎょうざせんべい 麦茶 バナナ	鶏肉 納豆 わかめ	ごはん ぎょうざの皮	胡瓜 もやし 人参 大根 しめじ 玉ねぎ ねぎ バナナ	
17	木	ふかしいも 麦茶	ごはん(おかゆ) さわらのきのこソースがけ 白菜のサラダ カリフラワーのスープ	♪ホットケーキ 麦茶 柿	さわら	ごはん さつまいも	しめじ エリンギ えのき 白菜 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ 柿	
4	金	バナナ 麦茶	ごはん(おかゆ) 根菜の煮物 かぶの和え物 玉ねぎのみそ汁	♪豆乳プリン 麦茶 ビスケット	鶏肉 豆乳 チーズ	ごはん じゃがいも	れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ 大根 かぶ もやし バナナ	
5	土	ミートスパゲティ じゃこサラダ コンソメスープ		おかし 果物 麦茶	豚肉 しらす	スパゲティ	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 大根 果物	
7	月	ビスケット 麦茶	かぼちゃのほうとう 鶏つくね ブロッコリーのおかか和え	♪きなこのバタートースト 麦茶 柿	豚肉 きなこ 鶏肉 かつおぶし	ほうとう 食パン	かぼちゃ 人参 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ もやし ブロッコリー 柿	
8	火	バナナ 麦茶	ごはん(おかゆ) さんまのしょうが煮 さつまいものサラダ 豆腐のみそ汁	♪黒糖蒸しパン 麦茶 りんご	さんま 豆腐 わかめ	ごはん さつまいも	しょうが 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ りんご バナナ	
9	水	りんご 麦茶	ごはん(おかゆ) 鶏のやさい煮 もやしのナムル 春雨スープ	♪米粉のおやき 麦茶 バナナ	鶏肉 しらす	ごはん ごま 春雨	玉ねぎ わけぎ もやし ほうれん草 人参 ねぎ キャベツ りんご バナナ	
10	木	(10日) やきいも (24日)柿 麦茶	ごはん(おかゆ) 鮭の塩焼き フレンチサラダ きのこのトマトスープ	♪パンケーキ 麦茶 みかん	鮭	ごはん (10日) さつまいも	キャベツ 胡瓜 コーン しめじ エリンギ えのき トマト 玉ねぎ みかん 柿	
11	金	みかん 麦茶	ごはん(おかゆ) 大豆入り肉じゃが 大根甘酢和え 人参のすまし汁	♪りんごゼリー 麦茶 おせんべい	豚肉 大豆	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 もやし コーン バナナ りんご みかん	
12	土	ソース焼きそば ウィンナー わかめスープ		おかし 果物 麦茶	豚肉 わかめ ウィンナー	中華めん	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 しめじ 果物	
18	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

- ※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「七五三」のお祝いで「お赤飯」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。
- ※7・21日のきなこのバタートーストはもも組の保護者からの紹介メニューです。
- ※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。
- ※1日は遠足のため、もも組はお弁当を持たせてください。うめ組は給食を提供します。

♪『お赤飯』♪

今回は子どもたちの健やかな成長を願った七五三のお祝いにお赤飯をします。  
お赤飯の歴史は古く、縄文時代に赤米と白米を炊いて作られていました。赤色は邪気を追い払う力がある色と言われ当時高級だったお米と炊き、神様にお供えていました。江戸時代になると、ビタミンの豊富な小豆とお米でお赤飯を炊くようになり健康食として親しまれ、お祝い事の日に食べられるようになりました。  
また山梨県のお赤飯は小豆ではなく甘納豆を使うことが多いですね。北海道や青森県にもこの文化があり、昔山梨県から青森県へ移住した人たちが伝えたと言われていました。山梨県の特徴を活かしたいため、給食のお赤飯も甘納豆のお赤飯にします♪食紅は使用せず、黒米と白米と一緒に炊き自然の色で着色します。

おうちで魚を食べていますか?魚に含まれる良質なたんぱく質・脂質はお子さんの成長に欠かせない栄養素です。青魚や光物の魚はアレルギーを起こしやすいので、1歳を迎えてから少しずつ食べさせて下さいね。秋・冬は魚のおいしい季節です!積極的に食べましょう♪

