

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	ビスケット 麦茶	ごはん 高野豆腐の煮物 じゃこサラダ ねぎのさっぱりスープ	♪マカロニきなこ 麦茶 バナナ	高野豆腐 しらす もずく・きなこ	ごはん マカロニ	キャベツ・人参・玉ねぎ しいたけ・胡瓜・もやし・ねぎ 大根・トマト・バナナ・ニラ
15	火	バナナ 麦茶	ごはん ツナじゃが マカロニサラダ なすと麩のみそ汁	♪ぶどうゼリー 麦茶 おせんべい	ツナ 麩	ごはん じゃが芋 マカロニ	人参・玉ねぎ・胡瓜・コーン なす・ほうれん草・バナナ
16	水	おせんべい 麦茶	ごはん 麻婆春雨 コーンナムル わかめスープ	ミニゼリー 麦茶 オレンジ	豚ひき肉 豆腐 わかめ	ごはん 春雨	人参・玉ねぎ・ニラ・コーン 胡瓜・もやし・ねぎ・えのき オレンジ
17	木	3日バナナ 17・31日オレンジ 麦茶	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり 冬瓜のすまし汁	♪粉ふき芋 麦茶 すいか	鶏肉 かつお節 ツナ	ごはん じゃが芋	人参・冬瓜・しめじ・玉ねぎ キャベツ・すいか・オレンジ バナナ
18	金	胡瓜スティック 麦茶	ごはん 夏野菜の煮物 トマトと胡瓜のツナサラダ もやしスープ	4日♪麩のラスク 麦茶・バナナ 18日♪すいかのフルーツポンチ 麦茶・おせんべい	豚肉 ツナ 麩	ごはん	ズッキーニ・なす・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・胡瓜・トマト もやし・バナナ・すいか 桃・みかん
19	土	おかし 麦茶	ツナごはん・胡瓜のおかか和え わかめの中華スープ	♪マッシュマロクラッカー 麦茶	ツナ わかめ	ごはん	ねぎ・胡瓜・もやし・人参 玉ねぎ・ズッキーニ
20	日	胡瓜スティック 麦茶	にゅう麺 鶏肉の煮付 豆腐サラダ	♪やさいチップス 麦茶 オレンジ	鶏肉 豆腐	そうめん	おくら・レタス・人参・胡瓜 ズッキーニ・かぼちゃ オレンジ
21	月	おせんべい 麦茶	ごはん マグロの煮付 フレンチサラダ 春雨スープ	♪お好み焼き 麦茶 バナナ	マグロ かつお節	ごはん 春雨	レタス・トマト・胡瓜・人参 チンゲン菜・ねぎ・しいたけ キャベツ・コーン・バナナ
22	火	人参スティック 麦茶	ごはん やさいのつくね バンバンジーサラダ コーンとズッキーニの中華スープ	♪みかんゼリー 麦茶 おせんべい	豚ひき肉 鶏ささみ	ごはん	玉ねぎ・ニラ・人参・もやし 胡瓜・ズッキーニ・コーン ねぎ・しめじ・みかん
23	水	バナナ 麦茶	ごはん さわらの煮付 ズッキーニとトマトの和風温サラダ かぼちゃのみそ汁	♪ツナじゃがブレッド 麦茶 桃	さわら 塩昆布 ツナ	ごはん じゃが芋	ズッキーニ・トマト・もやし かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ 桃・バナナ
24	木	おかし 麦茶	ベビーフード バナナ	おかし 麦茶			バナナ
25	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は絵本「すいかパーティー」に出てくる「すいかのフルーツポンチ」を提供します。

※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。

※3・17・31日の人参しりしりはふじすみれ組の保護者からの紹介メニューです。

♪『すいかパーティー』♪

ぶたのぶうたは、すいか畑でこっそりすいかを食べていました。すると、すいかたちはみんな畑を飛び出し、どろぼうに食べられるのは嫌だと空に浮かんでしまいました。ぶうたは怖くなって、逃げ出すとすいかたちから種の雨攻撃にあい、急いでおうちへ帰りました。なんと次の日にはぶうたのおうちの庭に・・・。
さあ、どうなっていたのでしょうか？つづきは見てのおたのしみ♪

♪『すいかの栄養』♪

すいかは90%が水分ですが、体のむくみを取り、免疫を高める栄養があります。また抗酸化作用もあり、夏の暑さで疲れた体を癒してくれます。大人にとっては、日焼けによるしみやしわを防ぐ、うれしい効果も期待できる食材です♪



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。