

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	鶏肉 しらす 油揚げ	うどん 食パン	体の調子を整える食品	
14	月	バナナ 麦茶	きつねうどん 照り焼きチキン風 かぶの和え物	トスティックパン 麦茶 オレンジ	鶏肉 しらす 油揚げ	うどん 食パン	玉ねぎ・人参・きゅうり きゃべつ・かぶ・大根 長ねぎ・オレンジ・バナナ	
15	火	おせんべい 麦茶	ごはん さけの煮つけ ひじきの煮物 水菜入りスープ	トふかし芋 麦茶 焼きりんご	鮭 ひじき	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ しめじ・きゅうり・水菜 大根・りんご	
16	水	オレンジ 麦茶	ごはん 豆腐オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	トコーンフレーク粥 麦茶 バナナ (30日:非常食)	豆腐	ごはん マカロニ じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・トマト コーン・かぶ・バナナ オレンジ	
17	木	じゃがいも煮 麦茶	ごはん さわらの煮つけ ほうれん草のおかか和え かぼちゃのみそ汁	ト蒸しパン 麦茶 オレンジ	さわら	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぼちゃ・きゃべつ・もやし しいたけ・オレンジ	
18	金	おせんべい 麦茶	ごはん 豚ひき肉のシチュー 春キャベツのサラダ 野菜スープ	トきなこパンケーキ 麦茶 バナナ	豚ひき肉 豆腐 きなこ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・コーン バナナ	
19	土	おかし 麦茶	ごはん・煮物 スープ・バナナ	おかし 野菜ジュース	鶏肉	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・バナナ 野菜ジュース	
7	月	人参煮 麦茶	にゅうめん 豚肉の煮物 ブロッコリーのおひたし	トツナの炊き込みおにぎり 麦茶 オレンジ	豚肉 ツナ・豆腐 わかめ	そうめん ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ ブロッコリー・もやし オレンジ	
8	火	オレンジ 麦茶	ごはん かれいのムニエル風 かぼちゃのサラダ 丸ごとかぶのスープ	ト麩のおかゆ 麦茶 バナナ	かれい	ごはん 麩	玉ねぎ・人参・きゃべつ かぼちゃ・きゅうり・かぶ バナナ・オレンジ	
9	水	ふかし芋 麦茶	ごはん 豆腐入りシュウマイ 胡瓜の和え物 中華スープ	トパンケーキ 麦茶 焼きりんご	豚ひき肉 豆腐	ごはん さつま芋	玉ねぎ・人参・きゅうり きゃべつ・えのき・りんご	
10	木	おせんべい 麦茶	ごはん かつおの竜田揚げ 青菜のごまよごし レタスのみそ汁	ト焼きそばおやき風 麦茶 バナナ	かつお	ごはん 中華麺	玉ねぎ・人参・きゃべつ 小松菜・もやし・しいたけ えのき・水菜・バナナ レタス	
11	金	じゃがいも煮 麦茶	ごはん 豚肉のトマト煮込み きゃべつのサラダ 野菜スープ	トかぼちゃ豆乳プリン 麦茶 オレンジ	豚肉 豆乳	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ トマト・きゅうり・かぼちゃ コーン・オレンジ	
12	土	おかし 麦茶	肉うどん・こぶし芋 春きゃべつの和え物	ト野菜クッキー 麦茶・バナナ	豚肉	うどん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ もやし・バナナ	
26		★親子遠足★						
25	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
1	火	おせんべい 麦茶	〈こどもの日給食〉 お子さまランチ ごはん お子さまハンバーグ こいのぼりサラダ ミネストローネ	トお子さまプリン 麦茶 バナナ	豚ひき肉	ごはん じゃがいも マカロニ	玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・トマト・コーン かぼちゃ・みかん缶 バナナ	

※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。
 ※献立内の青色は絵本「おおきなかぶ」にてでてる「かぶ」をお昼に提供します。
 ※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くださいね。
 ※7・21日の「ツナの炊き込みご飯」は、さくらもも組の保護者の紹介メニューです。おにぎりにしておやつに提供します。

♪『おおきなかぶ』♪

お父さん、お母さん方も子どもの頃、読んでもらったり、今はお子さんに読んであげているかと思ひます。大人も子ども、「うんとこしょ、どっこいしょ」と思わず一緒に言うてしまう楽しい絵本です。

♪『かぶの栄養』♪

かぶは、葉も根もおいしく食べられる野菜です。根の部分は消化酵素のアミラーゼを含み、ごはんやパンなどの炭水化物の消化を促進してくれる働きがあります。葉の部分はビタミンA、ビタミンCが含まれていて皮膚の粘膜の保護や風邪予防に効果があります。

