

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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
13 ・ 月 27	おせんべい 麦茶	そうめん 鶏の甘辛煮 薬味 トマト	♪お好み焼き 麦茶 すいか	鶏肉 のり かつおぶし	そうめん	おくら トマト キャベツ すいか
14 ・ 火 28	トマト 麦茶	ごはん まぐろの煮付け 胡瓜のサラダ 冬瓜のスープ	♪ポップコーン 麦茶 バナナ	まぐろ	ごはん ポップコーン	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 冬瓜 ねぎ しめじ バナナ トマト
1 15 29 水	バナナ 麦茶	ごはん 高野豆腐の八宝菜 おくらのおかか和え 玉ねぎのスープ	♪きなこと蒸しパン 麦茶 オレンジ	高野豆腐 豚肉 かつおぶし	ごはん	キャベツ 玉ねぎ 人参 なす ズッキーニ バナナ おくら もやし 椎茸 オレンジ
2 16 30 木	オレンジ 麦茶	ごはん あじのみそ焼き トマトとわかめの酢の物 かぼちゃのすまし汁	♪芋ようかん 麦茶 バナナ	あじ わかめ	ごはん さつまいも	トマト もやし 胡瓜 かぼちゃ 玉ねぎ えのき バナナ オレンジ
3 ・ 金 17	粉ふきいも 麦茶	ごはん ケチャップ煮 しらすと枝豆のサラダ 人参スープ	♪ピーチゼリー 麦茶 おせんべい	豚肉 しらす	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 胡瓜 枝豆 桃
4 18 土	おかし 麦茶	なすのスパゲティ キャベツのサラダ かぼちゃのスープ	♪ホットケーキ 麦茶 オレンジ	豚肉	スパゲティ	なす 玉ねぎ エリンギ キャベツ かぼちゃ オレンジ
6 ・ 月 20	ビスケット 麦茶	そうめん カレイの煮付け 薬味 トマト	♪混ぜ込みおにぎり 麦茶 すいか	カレイ 青のり	そうめん ごはん	おくら トマト 人参 椎茸 すいか
7 ・ 火 21	トマト 麦茶	ごはん ビビンバ 焼きかぼちゃ わかめスープ	♪お豆腐ケーキ 麦茶 オレンジ	豚肉 わかめ 豆腐	ごはん	もやし ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ オレンジ
8 ・ 水 22	オレンジ 麦茶	ごはん オムレツ 納豆サラダ ポテトスープ	♪フルーツポンチ 麦茶 おせんべい	納豆	ごはん じゃがいも	玉ねぎ トマト ピーマン もやし 胡瓜 キャベツ 人参 バナナ りんご缶 オレンジ
9 ・ 木 23	バナナ 麦茶	ごはん 鮭の塩麴焼き トマトのごま和え 豆腐のみそ汁	♪レーズンパン 麦茶 桃	鮭 豆腐	ごはん	トマト キャベツ 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 桃 舞茸 バナナ レーズン
10 ・ 金 24	人参スティック 麦茶	ごはん 夏野菜の煮物 おからとツナのサラダ ズッキーニのスープ	♪ベジ豆乳プリン 麦茶 ビスケット	鶏肉 おから ツナ 豆乳	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン ズッキーニ トマト なす 胡瓜 かぼちゃ
25 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	玉ねぎ 人参 野菜ジュース バナナ
31 金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は絵本「きょうのごはん」にてでくる「オムレツ」を給食に提供します。

※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日のビビンバはきく・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。

♪『きょうのごはん』♪



いろいろなおうちのごはんが出てきます。焼きさんまのおうち、おとなりさんはカレーライスのいいにおい。お父さんが作ってくれるオムライスなど。今日のおうちのごはんは何か？とページをめくるのが楽しい絵本です♪



●夏野菜で栄養と水分補給♪

まだまだ暑い日が続きます。水やお茶での水分補給を心がけているかと思いますが、夏野菜も食べて栄養と水分を補給し、暑さに負けない体を作りましょう。特にトマトと胡瓜は水分が多く、離乳期でも食べやすい野菜です。トマトは皮をむいて食べやすい大きさに切るだけでも一品になります。胡瓜はやわらかく煮る他には生のまますりおろし、しらすや水煮のツナと混ぜるとさっぱりしたごはんのおかずになります。野菜以外では、すいか、桃、ぶどうが水分が多いので、おやつや食後のデザートにぜひ取り入れてくださいね。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。