

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	
6	月	胡瓜	わかめうどん 肉豆腐 かぶの和え物	♪ツナと昆布のおにぎり 麦茶 みかん	わかめ ツナ 豆腐 昆布 牛肉 かつお節	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 もやし 胡瓜 かぶ みかん	
7	火	人参	ごはん 鮭のみそ煮 青菜のそぼろ和え 具だくさん汁	♪大根もち 麦茶 バナナ	鮭 かつお節 鶏肉 油揚げ 青のり	ごはん さつまいも	しょうが 小松菜 人参 もやし 大根 しめじ ねぎ ごぼう バナナ	
8	水	さつまいも	ごはん 鶏の野菜煮 フレンチサラダ しろくまスープ	♪ふのラスク 麦茶 りんご	豚肉 きなこ	ごはん ふ さつまいも 食パン	レタス 胡瓜 コーン 大根 しめじ えのき 人参 トマト 玉ねぎ ブロッコリー りんご	
9	木	ステーキパン	ごはん まぐろの煮物 納豆サラダ 大根のみそ汁	♪スイートポテト 麦茶 オレンジ	まぐろ きなこ 納豆 わかめ	ごはん 食パン ごま さつまいも	胡瓜 もやし 人参 大根 しめじ 玉ねぎ オレンジ	
24	金	胡瓜	ごはん 根菜の煮物 もやしの和え物 人参スープ	♪ミルクプリン 麦茶 せんべい	鶏肉	ごはん さつまいも	れんこん 人参 胡瓜 玉ねぎ かぶ もやし	
4	土	おかし	ごはん 照り焼きチキン もやしののり和え きのこスープ	♪きなこパン 麦茶 バナナ	鶏肉 のり きなこ	ごはん 食パン	もやし 人参 えりんぎ しめじ 玉ねぎ バナナ	
13	月	人参	かぼちゃほうとう つくね ブロッコリーのツナ和	♪ふりかけおにぎり 麦茶 みかん	鶏肉 ツナ	ごはん ほうとう	かぼちゃ 人参 大根 れんこん えのき 白菜 玉ねぎ もやし ブロッコリー みかん	
14	火	14日さつまいも 28日バナナ	ごはん たらのごまみそ焼き もやしのおかか和え 豆腐のすまし汁	♪ほうれん草ケーキ 麦茶 りんご	たら かつお節 豆腐 わかめ	ごはん さといも ごま さつまいも	胡瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ れんこん りんご バナナ	
1	水	ステーキパン	ごはん 鮭のクリームコーン焼き さつまいものサラダ ほうれん草のスープ	♪ふる 麦茶 せんべい	鮭	ごはん さつまいも 食パン	玉ねぎ 椎茸 ほうれん草 人参 りんご ブロッコリー しめじ バナナ	
2	木	胡瓜	ごはん 鶏のみぞれ焼き 白菜のごまドレサラダ カリフラワーのスープ	♪カルシウムトースト 麦茶 バナナ	鶏肉 青のり しらす	ごはん ごま 食パン	しめじ えのき ブロッコリー 白菜 胡瓜 人参 大根 カリフラワー 玉ねぎ バナナ	
17	金	じゃがいも	ごはん 鶏の煮物 大根サラダ 玉ねぎのスープ	♪マカロニきなこ 麦茶 オレンジ	豚肉 かつお節 ツナ きなこ	ごはん さつまいも マカロニ じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 コーン 胡瓜 キウイフルーツ オレンジ	
18	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	バナナ 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ	
10	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は『おやさいしろくま』にでてくる『サラダとしろくまスープ』をお昼に提供します。

※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。



※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日の大根もちは、きく組・すみれ組の保護者からの紹介メニューです。



♪「おやさいしろくま」

野菜が大好きなしろくまは、ある日、「野菜の中に入った、どんなかんじかな？」と想像してみました。トマト、キャベツ、スイカ、などなど 大好きな野菜の中に入って楽しむ、しろくまのお話です。
想像をかきたてるユーモア絵本！野菜が苦手なお子さんでも野菜が好きになる絵本です。

「ブロッコリーの栄養」

鼻やのどなどの粘膜を健康に保つ助けとなるβ-カロテンや、免疫機能を整え、肌を健康的に保つうえで有効に作用するビタミンCが豊富に含まれています。貧血予防に効果のある鉄のほか、DNAの合成に関わる葉酸も含んでいます。

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。

魚を食べよう

おうちのごはんに魚を取り入れていますか？パサパサしやすい魚でも片栗粉でとろみをつけたあんをかけるだけでも食べやすくなります。また離乳食後期では、赤身魚（さけ、まぐろ、かつおなど）は食べられます！1歳をむかえたお子さんは今が旬のさんま、さば、冬に美味しいぶり或少しずつ食べてみましょう。おうちでも積極的に魚を食べ