

日 曜	献 立 名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1	水	切干大根ご飯 みそ汁 ごま風味野菜サラダ	米 三温糖 すりごま エッグケアマヨネーズ やさいコンソメリング ミニのりすけ	鶏挽肉 豆みそ 牛乳	人参 切干し大根 干椎茸 グリンピース 玉葱 チンゲンツアイ ねぎ きゅうり 西洋かぼちゃ	しょうゆ 塩 削り節 米酢	牛乳 牛乳 やさいコンソメリング ミニのりすけ
2	木	うす切りスライス食パン 手作りポテトコロッケ ポイルキャベツ コンソメスープ	食パン じゃが芋 菜種油 薄力粉 パン粉 きなこせんべい 元気ソースせん	豚挽肉 ベーコン 牛乳	オニオンソテー キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし	塩 ケチャップ ソース 野菜ブイヨン	牛乳 牛乳 きなこせんべい 元気ソースせん
3	金	ゆかりご飯 うま煮 小松菜のしらす和え ブチやさいゼリー	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 ソフトな塩せん	鶏もも肉 焼きちくわ 厚揚げ いんげん 切り昆布 しらす干し 牛乳	ゆかり 人参 たけのこ 板こんにやく 干椎茸 小松菜 緑豆もやし ブチ国産やさいゼリー とうもろこし	塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳 牛乳 とうもろこし ソフトな塩せん(2歳未満児)
4	土	ポテトベーコンパン 牛乳 ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳
6	月	高野豆腐ご飯 ごぼうのサラダ すまし汁 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児)	米 菜種油 三温糖 すりごま エッグケアマヨネーズ 元気小粒揚げ きらきらコーンのおほしさま	豚平切肉 高野豆腐 ロースハム やわらかブチとうふ わかめ 牛乳	人参 干椎茸 ごぼう きゅうり とうもろこし えのきたけ 玉葱 冷凍みかん オレンジ	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳 牛乳 元気小粒揚げ きらきらコーンのおほしさま
7	火	セタそうめん 星形ポテト セタデザート <セタメニューの日>	ひや麦 三温糖 菜種油 北海道星形ポテト セタデザート 星っこ	ロースハム 牛乳	とうもろこし きゅうり トマト 干椎茸 人参 すいか	しょうゆ 削り節 みりん 塩	牛乳 お茶 すいか 星っこ
8	水	白飯 肉じゃが たぬき汁	米 じゃが芋 三温糖 菜種油 十勝こしあん サクッとあられ	豚平切肉 厚揚げ 牛乳 粉寒天	人参 糸こんにやく 玉葱 グリンピース 板こんにやく 干椎茸 ごぼう 根みつば	塩 みりん しょうゆ 削り節	牛乳 牛乳 水ようかん サクッとあられ
9	木	夏野菜のかき揚げ丼 みそ汁 ハムと胡瓜の酢の物	米 薄力粉 かたくり粉 菜種油 三温糖 元気うす焼せんべい かぼちゃポーロ	焼きちくわ やわらかブチとうふ 豆みそ ロースハム 牛乳	玉葱 西洋かぼちゃ 青ピーマン なす えのきたけ ねぎ きゅうり とうもろこし	しょうゆ みりん 塩 削り節 米酢	牛乳 牛乳 元気うす焼せんべい かぼちゃポーロ
10	金	白飯 煮込みハンバーグ 豆腐と野菜のスープ	米 菜種油 三温糖 ミルクロールパン	FM うす味ハンバーグ やわらかブチとうふ 牛乳	玉葱 ぶなしめじ 人参 オニオンソテー ダイストマト チンゲンツアイ リンゴジャム	赤ワイン ケチャップ 中華だしの素 ソース 野菜ブイヨン 塩	牛乳 牛乳 ミルクロール(リンゴジャム添え)
11	土	ツナロールパン 牛乳 みかんゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳
13	月	白飯 じゃが麻婆 ビーフン入り中華スープ	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 かたくり粉 ビーフン フレンズクレープ(国産みかん) トウモロコシで作ったパフスナックソース味	豚挽肉 豆みそ 牛乳	生姜 玉葱 ねぎ 人参 チンゲンツアイ えのきたけ パナナ	しょうゆ ケチャップ 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳 牛乳 みかんクレープ(以上児) パナナ(未満児) トウモロコシで作ったパフスナック
14	火	チキンライス ミニトマト フライドポテト 野菜スープ ミニデザート(ピーチ) <誕生会>	米 菜種油 三温糖 ナチュラルカットポテト ミニデザートピーチ コーンフレーク 紫芋ふんわりせんべい	鶏挽肉 ベーコン 豆乳アイス チチヤスヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ミニトマト キャベツ みかん缶	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン	牛乳 お茶 豆乳ミニパフェ(以上児) チチヤスヨーグルト(未満児) 紫芋ふんわりせんべい(未満児)
15	水	豚丼 甘酢あえ みそ汁 キャンディチーズ	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 ストロベリーゼリーの素 青りんごゼリーの素	豚平切肉 しらす干し 松山あげ 豆みそ まるいチーズ 牛乳	糸こんにやく 玉葱 人参 生姜 とうもろこし きゅうり えのきたけ オクラ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	しょうゆ みりん 米酢 塩 削り節	牛乳 お茶 手作りゼリー入りフルーツポンチ
16	木	サラダうどん 平つくね ブチやさいゼリー	干しうどん 菜種油 エッグケアマヨネーズ 三温糖 お米 de 国産りんごのタルト	ツナ キャベツ入り平つくね 牛乳	とうもろこし キャベツ きゅうり トマト ブチ国産やさいゼリー	削り節 しょうゆ みりん 塩	牛乳 牛乳 りんごのタルト
17	金	白飯 白身魚のラタトゥイユ添え オニオンスープ<食育メニューの日>	米 菜種油 オリーブ油 三温糖 元気ミレービスケット おこめせん人参&南瓜	ホキ米パン粉フライ ベーコン 牛乳	玉葱 なす ズッキーニ 赤ピーマン トマト 西洋かぼちゃ パセリ 人参	トマトピューレ ケチャップ 野菜ブイヨン 塩	牛乳 牛乳 元気ミレービスケット おこめせん人参&南瓜
18	土	ウインナーロールパン 牛乳 ももゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳
21	火	白飯 チキン南蛮 ポイル野菜 ベーコンとポテトのスープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 うす焼サラダせんべい	鶏胸肉 ベーコン 牛乳	玉葱 パセリ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ 人参 オレンジ	酒 しょうゆ みりん 米酢 塩 野菜ブイヨン	牛乳 牛乳 オレンジ うす焼サラダせんべい
22	水	麦ご飯 さばの煮付け ささげのごま和え 元気みそ汁 とろけるプリン	米 押し麦 三温糖 すりごま ザラメせんべい ミニのりのりあげもち	さば 松山あげ 豆みそ とろけるプリン(豆乳) 牛乳	生姜 じゅうろくささげ 緑豆もやし 西洋かぼちゃ なす モロヘイヤ えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳 牛乳 ザラメせんべい ミニのりのりあげもち
23	木	スパゲティミートソース 洋風スープ ブチみかんゼリー	スパゲッティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 米	豚挽肉 ベーコン やわらかブチとうふ 塩昆布 焼きのり 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン セロリー エリンギ キャベツ ブチ国産みかんゼリー	塩 ケチャップトマトピューレ ソース 野菜ブイヨン	牛乳 お茶 塩昆布おにぎり
24	金	蒲焼きご飯 とうがん汁 胡瓜のゆかりあえ <土用の丑メニューの日>	米 菜種油 三温糖 かたくり粉	イワシ(デンブン付) 青のり 松山あげ ビヒダスヨーグルト 牛乳	とうがん 干椎茸 人参 小松菜 きゅうり ゆかり パイン缶 パナナ みかん缶	みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳 お茶 フルーツヨーグルト和え
25	土	ジャムサンド 牛乳 やさいゼリー	超熟食パン	牛乳	イチゴジャム 国産やさいゼリー		牛乳
27	月	白飯 鶏のカレー揚げ ポイル野菜(エッグケアマヨネーズ添え) トマトスープ	米 薄力粉 菜種油 エッグケアマヨネーズ うす焼しょうゆせんべい	鶏胸肉 ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり 玉葱 チンゲンツアイ トマト 冷凍みかん オレンジ	塩 酒 カレー粉 野菜ブイヨン	牛乳 お茶 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児) うす焼しょうゆせんべい
28	火	菜めし チャンプルー すまし汁 メロン	米 菜種油 たま麩(焼麩) 元気ミニも花子 おこめリング甘口しょうゆ	木綿豆腐 豚平切肉 焼きちくわ かつおパック わかめ 牛乳	菜めし なら 緑豆もやし 人参 玉葱 ゴーヤー えのきたけ ねぎ メロン	塩 しょうゆ 削り節	牛乳 牛乳 ミニも花子 おこめリング甘口しょうゆ
29	水	白飯 いわし梅煮 ひじきのいため煮 みそ汁	米 菜種油 三温糖 米粉マカロニ	いわしの梅煮 高野豆腐 干ひじき 豆みそ 牛乳 きな粉(大豆)	人参 グリンピース 玉葱 なす えのきたけ オクラ	削り節 しょうゆ 塩	牛乳 牛乳 マカロニあべ川
30	木	うす切りスライス食パン 拌八宝 わかめスープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 こめ棒くん ほしのおせんべい 元気小粒揚げ	ウインナー 鶏ささ身 わかめ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉葱 えのきたけ	米酢 しょうゆ 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳 牛乳 こめ棒くん(以上児) ほしのおせんべい(未満児) 元気小粒揚げ
31	金	白飯 豆腐団子のケチャップ煮 ポイルキャベツ 中華スープ	米 かたくり粉 三温糖 菜種油 さつまポテト	木綿豆腐 鶏挽肉 ロースハム 牛乳	ねぎ キャベツ 緑豆もやし 人参 チンゲンツアイ 干椎茸	塩 ケチャップ ソース 中華だしの素 野菜ブイヨン	牛乳 牛乳 さつまポテト

旬の野菜に親しもう

暑い日が続くようになり、夏野菜がおいしいシーズンが到来しています。
多くの野菜は一年中お店で見かけることができますが、旬の野菜を用いることで
季節を感じる感性を育むこともできます。日頃から旬の食材に親しみたいものですね。



旬の野菜を 使うメリット

- 1 安い
- 2 美味しい
- 3 栄養価が高い



春



夏



秋



冬

※都合により献立を変更することがあります。

市内産有機野菜(オーガニック野菜)

を使用します

有機農業とは化学的に合成された肥料や農薬を使わない、遺伝子組み換え技術を利用しないことを基本とした環境への負荷を低減した農業のことです。今月は以下の予定で市内産の有機農産物を使用します。

22日 元気みそ汁(なす・モロヘイヤ)
23日 スパゲティミートソース(ピーマン)



※ 以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

今月の食育メニュー 白身魚のラタトゥイユ添え

ラタトゥイユとはトマト、ナス、ズッキーニなどを炒めて煮た南フランス地方の料理です。今回のラタトゥイユには夏が旬の野菜がいろいろ入っています。地元産なすを使用予定で、園庭で育てている野菜も登場するかも。何種類の野菜が入っているか当ててみてくださいね。

おうちでも
給食の様子を
きいてみて
くださいね。



こどもクッキング ※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

3日	とうもろこし	皮むきをします。
14日	豆乳ミニパフェ	豆乳アイスに飾り付けをします。
23日	塩昆布おにぎり	おにぎりを握ります。