



日	午前のおやつ	昼 食			午後のおやつ	
		(主食) ごはん、パン、めん料理	(主菜) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理	(副菜) 野菜、芋、海藻きのこが中心の料理		その他
1 15 29 (土)	せんべい 麦茶	★冷麦 冷麦 ハム きゅうり 人参 しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★バナナ ★麦茶	
3 24 (月)	ギンピスアスバラ 麦茶	★ごはん	★大豆入り肉じゃが 大豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき いんげん 砂糖 しょうゆ 塩 みりん 油	★きゅうりのおかか和え きゅうり かつお節 しょうゆ	★みそ汁 なす 油揚げ 味噌	★フルーツゼリー ★せんべい ★牛乳
4 18 (火)	ビスケット 牛乳	★冷やし肉味噌うどん うどん 豚ひき肉 味噌 玉ねぎ 青菜 人参 砂糖 しょうゆ みりん 油 片栗粉		★さつま芋レモン煮 さつま芋 レモン果汁 砂糖 塩	★ヨーグルト ★プチトマト	★いなり寿司 米 砂糖 塩 酢 油揚げ しょうゆ みりん ★スティックきゅうり ★麦茶
5 19 (水)	甘辛せんべい 麦茶	★ごはん	★魚の照り焼き 鮭 みりん しょうゆ 油	★切干大根の煮物 切干大根 人参 ちくわ 砂糖 干し椎茸 しょうゆ みりん 油	★みそ汁 じゃが芋 玉ねぎ 味噌 ★グレープフルーツ	★ホットケーキ 小麦粉 B.P 砂糖 卵 牛乳 バター 油 シロップ ★せんべい ★牛乳
6 20 (木)	たべっこ動物 麦茶	★ごはん	★豆腐ハンバーグ 豆腐 鶏ひき肉 人参 ねぎ 椎茸 卵 塩 生パン粉 小麦粉 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	★きやべつとコーンのソテー きやべつ コーン 塩 コンソメ 油	★みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 ★プチトマト	★カルシウムせんべい ★ゼリー ★牛乳
7 21 (金)	クッキー 麦茶	★夏野菜カレー 米 豚肉 ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ なす ピーマン セロリ トマト しょうが にんにく りんご 油 コンソメ ソース ケチャップ 小麦粉 カレー粉 バター 牛乳		★グリーンサラダ レタス きゅうり コーン レモン果汁 砂糖 塩 油	★スープ 豆腐 わかめ コンソメ 塩 ★ヨーグルト	★とうもろこし ★せんべい ★牛乳
8 22 (土)	せんべい 麦茶	★冷やしうどん 干しうどん 豚肉 人参 青菜 ねぎ しょうゆ みりん			★バナナ ★牛乳	
10 31 (月)	ハーベストセサミ 麦茶	★ミートソーススパゲティ スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ トマト 人参 ピーマン マッシュルーム ケチャップ ソース バター 油 米粉		★ツナサラダ ツナ きやべつ きゅうり マヨネーズ	★スープ 卵 ねぎ コンソメ 塩 ★スイカ	★スティックパン ★せんべい ★牛乳
11 25 (火)	サラダせんべい 麦茶	★ごはん	★魚の味噌つけ焼き かじき しょうが 味噌 みりん 油	★海苔和え ほうれん草 もやし 海苔 しょうゆ	★野菜スープ きやべつ 玉ねぎ コンソメ 塩 ★プチトマト	★チーズ蒸しパン 小麦粉 チーズ B.P 油 砂糖 卵 ★味付小魚 ★牛乳
12 26 (水)	クッキー 麦茶	★ごはん	★なすと豚肉の味噌炒め 豚肉 なす 玉ねぎ 人参 酒 砂糖 味噌 しょうゆ 片栗粉 ごま油	★かぼちゃ煮 かぼちゃ 砂糖 しょうゆ	★すまし汁 豆腐 ねぎ しょうゆ 塩	★グレープゼリー ぶどうジュース セラチン 砂糖 ★せんべい ★牛乳
13 27 (木)	せんべい りんごジュース	★冷やし中華 中華麺 鶏肉 トマト もやし きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏がらスープの素		★じゃが芋甘煮 じゃが芋 砂糖 しょうゆ	★ジョア(3・4・5歳) ★ヤクルト(0・1・2歳) ★バナナ	★お好みパン ★せんべい ★牛乳
14 28 (金)	ビスコ 牛乳	★ごはん	★つくね焼き 鶏ひき肉 玉ねぎ 生パン粉 スキムミルク 塩 卵 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	★トマトサラダ トマト きゅうり レタス 塩 酢 油	★みそ汁 じゃが芋 ねぎ 味噌 ★チーズ	★わかめおにぎり 米 わかめ 塩 ★枝豆 ★麦茶
行事食	せんべい 麦茶	★ごまごはん 米 ごま	★油淋鶏 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 ねぎ にんにく しょうが しょうゆ 酒 砂糖 酢 ごま油	★コーンサラダ レタス トマト コーン 酢 塩 油	★すまし汁 玉ねぎ オクラ しょうゆ 塩 ★メロン	★フライドポテト じゃが芋 塩 油 ★ハーベストセサミ ★牛乳

\*だし汁はかつお節、煮干し、昆布からとっています。

\*油はなたね油を中心にしています。

\*献立は行事などの都合で変更になる場合があります。

今月の栄養量(平日平均値)

エネルギー kcal

蛋白質 g

以上児

546

20.7

未満児

458

16.8

☆給食だけは裏面です。

いよいよ本格的に暑い夏がやってきます。夏の暑さに負けず元気に健康で乗り切るために、毎日の食事が大切ですね。脱水症予防のため水分をこまめにとる時は、麦茶や水など食欲にひびかない甘くない飲み物にしましょう。



## 野菜をたくさん食べましょう

この時期になるとトマトやなす等、色鮮やかな野菜が多くなります。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源で、健康の維持、増進に不可欠な食品です。大人は野菜を一日 350g、幼児は大人の6～7割を目標にしましょう。

野菜が苦手な子には、野菜料理を食卓に並べ身近に感じられる環境を作ってあげましょう。大人と一緒に食卓を囲み、野菜を食べている様子を見せることも、子供に良い影響を与えます。

### \*野菜ジュースを飲んでいるから、野菜を食べなくても大丈夫!?

野菜ジュースは野菜摂取の補助と考え、乳幼児期から普段の食事野菜を摂るように心がけ、習慣化しましょう。



《献立紹介》

### 油淋鶏(ゆーりんちー)

☆行事食の給食献立

#### 材料 子ども4人分

鶏もも肉	200g
食塩	0.8g
こしょう	少々
片栗粉	16g
ねぎ	20g
にんにく	4g
しょうが	4g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1弱
酢	小さじ1弱

#### 作り方

- ① 鶏肉に塩、胡椒をする。  
ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② 鶏肉に片栗粉をつけ、皮を上にして200℃に温めたオーブンで20分焼く。
- ③ ねぎ、にんにく、しょうがをごま油で炒め、調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 焼きあがった鶏肉に③をかける。

