



日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	原材料	延長保育 補食
2	月	はっこうにゅう	うめちりめんごはん じゃがいもとなまあげのみそしる さけのしおこうじやき	くきわかめのにつけ なつみかんかん	くろごまトースト きゅうにゅう	こめ うめちりめん じゃがいも なまあげ ねぎ みそ さけ しおこうじ くきわかめ あぶらあげ にんじん いんげん こんにやく あぶら さとう しょうゆ みりん なつみかんかん しょくパン すりごま パター きゅうにゅう	ミニぼんござかな やさいジュース
3	火	ゼリー (アップル)	ごはん ほうれんそうとうふのすましじる とりのみそやき	わかめサラダ 3日:れいとうみかん 17日:おうとうかん	プアマンケーキ きゅうにゅう	こめ ほうれんそう はなふ どうふ しお しょうゆ とりにく みそ さとう しょうが あぶら わかめ コーン だいこん わふうドレッシング 3日:れいとうみかん 17日:おうとうかん ごまごこ パーキングパウダー ココア パナラエッセンス きゅうにゅう	ヨーグルト むぎぢゃ
4	水	ほしっこ ぶどうジュース	ハッシュドポークライス レタスのスープ	キャベツサラダ こだますいか	チャプチェ むぎぢゃ	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんにく しょうが あぶら マッシュルーム ごまごこ パター こなチーズ しお こしょう トマト グリンピース デミグラスソース ガラ パーキング すいか ねぎ にんじん キャベツ コーン フレンチドレッシング メロン はるさめ しいたけ チンゲンさい しょうゆ こまあぶら むぎぢゃ	チーズむしケーキ むぎぢゃ
5	木	ヨーグルト	むぎごはん とうがんとわかめのみそしる ミートボールのあまからあん	もやしサラダ 5日:ゼリー(ピーチ) 19日:アンデスメロン	ジャーマンポテト むぎぢゃ	こめ むぎ とうがん わかめ あぶらあげ みそ ミートボール さとう しょうゆ でんぷん もやし いんげん パプリカ にまドレッシング 5日:ゼリー 19日:メロン じゃがいも パーコン たまねぎ あぶら しお こしょう むぎぢゃ	プチスティック プリン
6	金	チーズ りんごジュース	わかめごはん そうめんじる メルルーサのオィネーズやき	たんざくサラダ 6日:たなばたゼリー 20日:こだますいか	あましょく きゅうにゅう	こめ たきこみわかめ そうめん あぶらあげ にんじん ねぎ ほうれんそう しょうゆ しお メルルーサ さけ こしょう マヨネーズ オイスターソース パセリ だいこん コーン パプリカ ちゅうかドレッシング 6日:たなばたゼリー 20日:すいか あましょく きゅうにゅう	カルテツ ウエハース むぎぢゃ
7	土	かし むぎぢゃ	みそラーメン えびのチリソースに みかんかん		ツナパン ゼリー きゅうにゅう	ラーメン ぶたにく もやし キャベツ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが あかみそ しお こしょう しょうゆ こまあぶら ガラ えび さけ でんぷん ケチャップ さとう りんごす みかんかん ツナパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
9	月	のむヨーグルト	きびごはん ふとキャベツのみそしる ぶたのしょうがやき	ひじきのいために りんごかん	アイスクリーム ほしっこ むぎぢゃ	こめ きび はなふ キャベツ たまねぎ みそ ぶたにく みりん しょうゆ しょうが さけ あぶら ひじき にんじん いんげん あぶらあげ さとう りんごかん アイスクリーム ほしっこ むぎぢゃ	ベジかりん ゼリー(オレンジ)
10	火	プリン	ごはん かきたまじる かれいのゆずみそやき	のりあえ なつみかんかん	うどんのにくみそがけ むぎぢゃ	こめ ほうれんそう たまご にんじん どうふ しょうゆ しお でんぷん かれい みそ ゆず みりん さとう さけ あぶら はくさい チンゲンさい えのきたけ のり なつみかんかん うどん ぶたにく たまねぎ しょうが にんにく あかみそ むぎぢゃ	ミニわかめちゃん やさいジュース
11	水	プチスティック むぎぢゃ	コッペパン にんじんのポタージュ とりにくのマーマレードやき	シルバーサラダ 11日:ヨーグルト 25日:こだますいか	おにぎり(いりこなめし) むぎぢゃ	コッペパン たまねぎ にんじん コーン パター あぶら ごまごこ きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう パセリ ガラ とりにく マーマレード にんにく しょうが しょうゆ はるさめ パプリカ キャベツ 11日:ヨーグルト 25日:すいか こめ いりこなめし のり むぎぢゃ	わふうポテト むぎぢゃ
12	木	アニマル ビスケット きゅうにゅう	ゆかりごはん さわにわん あじのうめみそやき	じゃがいもとツナのにも はくとうかん	ゆでとうもろこし むぎぢゃ	こめ ゆかり ぶたにく たけのこ にんじん だいこん ごぼう しいたけ どうふ みつば しょうゆ あじ さけ みそ うめ さとう みりん あぶら じゃがいも たまねぎ いんげん ツナ しお はくとうかん どうもろこし むぎぢゃ	こめほうくん プリン
13	金	チーズ りんごジュース	マーボーなすごはん キャベツとしいたけのスープ キャロットサラダ	13日:ゼリー(オレンジ) 27日:アンデスメロン	ぶどうパン のむヨーグルト	こめ ぶたにく なす たまねぎ にんじん しいたけ あかみそ さとう でんぷん こまあぶら パーコン キャベツ ねぎ しお こしょう ガラ いんげん コーン パンパンジードレッシング 13日:ゼリー 27日:メロン ぶどうパン のむヨーグルト	カルテツ ウエハース むぎぢゃ
14	土	かし むぎぢゃ	ちゃんこうどん だいこんととりにくのもの りんごかん		ピザパン ゼリー きゅうにゅう	うどん とりにく ちくわ にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな しょうゆ さとう さけ みりん りんごかん ピザパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
21	土	かし むぎぢゃ	しおラーメン あおないため みかんかん		チョコほうパン ゼリー きゅうにゅう	ラーメン ぶたにく ねぎ もやし にんじん きくらげ にんにく しょうが にら しお こまあぶら ガラ こまつな コーン ハム しめじ しょうゆ あぶら みかんかん チョコほうパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
28	土	かし むぎぢゃ	ツナとキャベツのスパゲティ えのきともやしのスープ おうとうかん		コーンロールパン ゼリー きゅうにゅう	スパゲティ キャベツ ツナ たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン しょうゆ しお こしょう あぶら もやし とりにく ガラ おうとうかん コーンロールパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
30	月	ベジかりん ぶどうジュース	ちりめんごはん じゃがいもとわかめのみそしる とりにくのきんみやき	いりどうふ ようなしかん	いちこのこめこケーキ きゅうにゅう	こめ ちりめんじゃこ しょうゆ ごま じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ みそ とりにく みりん のり しょうが あぶら どうふ にんじん こんにやく しいたけ さとう みりん グリンピース ようなしかん こめこ パーキングパウダー とうにゅう いちごジャム しお きゅうにゅう	ゼリー(オレンジ) むぎぢゃ
31	火	プリン	みそうどん かれいのてりやき	こまびたし はっこうにゅう	りんごシャーベット ミニわかめちゃん むぎぢゃ	うどん ぶたにく ちくわ にんじん はくさい あぶらあげ ねぎ あかみそ みりん かれい さけ しょうゆ みりん あぶら もやし こまつな ごま はっこうにゅう りんごシャーベット ミニわかめちゃん むぎぢゃ	アニマル ビスケット やさいジュース

\*材料の都合で、献立を変更することがあります。

★★★★★七夕とそうめん★★★★★

七夕は本来、5節句の1つですが中国から伝わった星祭りの行事でもあります。わし座のアルタイル(牽牛)と琴座のベガ(織姫)という星が夏の夜になると、北の空の天の川をはさんで光るのが見えることから、7月7日の七夕の日を1年に1度会える日にしたそうです。七夕にそうめんを食べるのは、織姫が織る布の糸を《そうめん》に見立てていると言われてます。保育園では、7月6日に七夕にちなんで給食をたべます。



≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	571Kcal	20.4g	14.8g
園の目標値	570Kcal	22.0g	16.0g
≪3歳未満児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	525Kcal	18.8g	13.2g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g