

日	曜	献立名	主要材料			
			园 血や肉になる	黄 熟や力になる	體の調子を整える	
19	水	ごはん あじのマリネ 卵焼き いんげんのごま和え フルーツ	あじ 卵	小麦粉 油 砂糖 ごま 砂糖	トマト 玉ねぎ きゅうり さやいんげん 人参 フルーツ	
		☆ ツナとニラの落とし焼き・牛乳	ツナ ハム 卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖	ニラ 葉ねぎ コーン	
※ 20	土	燒きうどん ステイクきゅうり フルーツ	豚肉 煮干し粉 青のり	うどん 油	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ もやし きゅうり フルーツ	
		☆ お菓子・牛乳	牛乳			
22	月	ごはん ポークビーンズ キャベツのごま和え フルーツ	豚肉 大豆 ちりめん	じゃがいも 油 砂糖 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ キャベツ 人参 フルーツ	
		☆ パウンドケーキ・牛乳	牛乳	パウンドケーキ		
23	火	ごはん 白身魚の黄金焼き ひじきサラダ チンゲン菜のスープ フルーツ	白身魚 チーズ ハム ちりめん ひじき 卵 ベーコン	マヨネーズ 油 砂糖 ごま ごま油	人参 パセリ 小松菜 人参 チンゲン菜 人参 玉ねぎ フルーツ	
		☆ クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー	きゅうり	
24	水	ごはん 豚肉のみそ炒め 小松菜のおひたし フルーツ	豚肉 みそ かつお節	砂糖 油	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 人参 フルーツ	
		☆ フルーツサンド・牛乳		パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶	
※ 25	木	ごはん 夏野菜カレー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	牛肉	油 カレールウ 油 砂糖	かぼちゃ なす 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 レーズン フルーツ	
		☆ プリンアラモード・牛乳	牛乳	プリンの素	メロン	
26	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え フルーツ	牛ひき肉 生揚げ ちりめん	じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 小松菜 人参 フルーツ	
		☆ クッキー・チーズ・牛乳	チーズ 牛乳	クッキー		
※ 27	土	ごはん そうめん ウインナー フルーツ	えび 卵 かまぼこ ウインナー	そうめん	玉ねぎ きゅうり しいたけ 葱 フルーツ	
		☆ お菓子・牛乳	牛乳			
29	月	ごはん ポークチャップ かぼちゃスープ フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク	油	玉ねぎ ピーマン 人参 ケチャップ かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ フルーツ	
		☆ コンソメポテト・牛乳	牛乳	フレンチポテト 油		
30	火	ごはん ししゃものてんぷら・ミニトマト ごぼうサラダ フルーツ	ししゃも ツナ ひじき	小麦粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ	ミニトマト ごぼう きゅうり 人参 フルーツ	
		☆ 小松菜のホットケーキ・牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	ホットケーキ 砂糖 バター	小松菜	
31	水	ごはん ハッシュドビーフ フレンチサラダ フルーツ	牛肉 ハム	ハヤシライスルウ 油 砂糖 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ ゲリビース ホールトマト 人参 キャベツ きゅうり フルーツ	
		☆ あべかわマカロニ・牛乳	きなこ 牛乳	マカロニ 砂糖		

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。



とうもろこしの豆知識

日本では夏野菜のイメージがありますが、イネ科の植物で野菜と穀物の両方に分類されます。

米、小麦と並んで主食としてもちいられ、コーンフレークなどの加工食品にもなっています。

主な成分は炭水化物ですが、ビタミンやカリウムなどのミネラルや食物繊維もバランスよく含んでいるので、エネルギー補給源として子供のおやつにも最適です。



畑の玉ねぎを6月14日にゆり組、じゃがいもを6月18日に幼児組で収穫しました。じゃがいもはその日のうちに給食でホクホクの粉ふきいもにしていただきました。

また、21日の給食の“肉じゃが”はゆり組はお泊り保育のカレー作りに向けて肉じゃがを作りました。自分たちで収穫・調理したものは格別だったようです。

