



※

※

日	曜	献立名	主要材料		
			赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
20	木	夏野菜カレー マカロニサラダ フルーツ	ウインナー スkimミルク	米 カレールウ 油 マカロニ 砂糖 油	なす かぼちゃ 玉ねぎ いんげん キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆ クレープ・牛乳	牛乳	クレープの皮 ホイップ	バナナ 黄桃缶 パイン缶
21	金	ごはん スパニッシュオムレツ ピーマンソテー 豆乳スープ フルーツ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 ちくわ ちりめん ベーコン 豆乳	じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン キャベツ 玉ねぎ パセリ フルーツ
		☆ あんぱたートースト・牛乳	牛乳	パン あんこ バター 砂糖	
22	土	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 砂糖	玉ねぎ きゅうり しいたけ 葱 フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
24	月	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 きゅうりの酢みそ和え フルーツ	牛肉 わかめ みそ	糸こんにやく 砂糖 砂糖	ごぼう 人参 いんげん きゅうり フルーツ
		☆ ごまチーズホットケーキ・牛乳	牛乳 卵 チーズ	ホットケーキミックス 油 ごま 黒ごま	
25	火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ コーンポテト むらくもスープ フルーツ	白身魚 青のり 卵	小麦粉 油 じゃがいも かたくり粉	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
		☆ おにぎり・牛乳	牛乳 かつお節 チーズ	米	
26	水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 人参とひじきのサラダ フルーツ	豚ひき肉 ハム ひじき ちりめん	油 砂糖 砂糖 ごま 油	生姜 かぼちゃ グリンピース 小松菜 人参 フルーツ
		☆ フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶
27	木	ごはん 肉じゃが ほうれん草の白和え フルーツ	牛肉 豆腐	じゃがいも 糸こんにやく 油 砂糖 板こんにやく 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 人参 しいたけ フルーツ
		☆ きな粉ボール・牛乳	牛乳 きな粉	小麦粉 砂糖	
28	金	ごはん 凍り豆腐のオランダ煮 小松菜のごま和え フルーツ	鶏もも肉 凍り豆腐 ちりめん	かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 人参 フルーツ
		☆ 餃子ピザ・牛乳	牛乳 ウインナー チーズ	餃子の皮	ピーマン コーン ケチャップ
29	土	カレーうどん スティックきゅうり フルーツ	牛肉	うどん 油 カレールウ	人参 玉ねぎ 葱 きゅうり フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
31	月	ごはん 八宝菜 トマトとじゃこの和え物 フルーツ	豚肉 うずら卵 えび ちりめん わかめ	かたくり粉 砂糖 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン しいたけ トマト フルーツ
		☆ 里芋ロッククッキー・牛乳	牛乳	里芋 小麦粉 砂糖 バター	

※ 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組は主食を持って来てください。

🔦 印の日は幼児はスプーンを持って来てください。

夏野菜の生長！

第二園庭の夏野菜が ぐんぐん生長しています。
とうもろこしは子どもたちより背が伸び、ピーマンやなすびは小さな実を付けています。
子どもたちも楽しみにしているとは思いますが、給食室も出勤の時などに『大きくなってるね！』と
話しています。今から収穫した野菜でのクッキングが待ち遠しいです。
機会があれば第二園庭をのぞいてみてくださいね。

