

日にち・行事			屋食献立名	材料と体内でのほたらき			栄養価			おやつ		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g	三未以下添加	午前 (三未以下)	午後 (全員)	
1	個人懇談(みかん組) ~4日		グリルチキン ごぼうのごまヨササラダ 手作りふりかけ	米、油、砂糖 米粉、じゃがいも 白ごま、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、小魚 青のり粉、削りかつお ヨーグルト	ごぼう、人参 キャベツ、きゅうり ゆかり、バナナ パイン缶、みかん缶	564	20.8	すまし汁	牛乳、菓子	牛乳 果物のヨーグルトかけ	
2	絵本読み聞かせ(年長組)	16	プール	夏野菜のそぼろ煮 もずくの酢の物 パイン缶	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま 菓子	牛乳、豚ひき肉 厚揚げ、高野豆腐 もずく、ちりめん 小魚	かぼちゃ、なす 玉ねぎ、グリーンピース 生姜、キャベツ きゅうり、人参、パイン缶	445	22.8	菜めし	牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、ハッピーターン 牛乳、小魚の甘辛、横綱あられ
3	プール開き	17	絵本読み聞かせ(年少組) プール	豚肉の生姜炒め 小魚三杯酢 かぼちゃのみそ汁	米、油、砂糖 白ごま、食パン マヨネーズ	牛乳、豚肉、厚揚げ ちりめん、乾わかめ 中みそ、ツナ缶	玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、乾きくらげ 生姜、かぼちゃ、人参 えのきたけ、ホールコーン	629	30.0		牛乳、菓子	牛乳 ツナコーントースト
4	プール	18	給食参観(ひまわり組)	鮭のカレーじょうゆ焼き かぼちゃのごまドレッシングサラダ ひじきふりかけ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま	牛乳、鮭、ロースハム 乾ひじき、削りかつお 豆乳、粉寒天	人参、かぼちゃ きゅうり	490	22.8		牛乳、菓子	牛乳 豆乳ココアゼリー
5	創立記念日・七夕 誕生会	19	杉本先生リズム指導(午後)	誕生会(5日) 夏野菜の豆乳ミートグラタン トマト コーンとウインナーのスープ	米、油、砂糖 乾マカロニ ケチャップ、片栗粉 ウエハース	牛乳、豚ひき肉 豆乳、ピザ用チーズ ウインナー アイスマルク	玉ねぎ、かぼちゃ 人参、なす、ピーマン ホールコーン、キャベツ 小松菜、トマト	639	22.5		牛乳、菓子	牛乳、ロールケーキ 牛乳 アイスクリームウエハース添え
6		20		スパゲティミートソース フレンチサラダ 牛乳	乾スパゲティ、油 砂糖、ケチャップ 菓子	牛乳、豚ひき肉 蒸し大豆、粉チーズ	人参、玉ねぎ なす、ピーマン カットトマト缶 キャベツ、きゅうり	471	19.8		牛乳、菓子	6日:アンパンマンソフトせんべい 20日:星たべよ
8	個人懇談(あお組) ~11日	22		マーボーなす ナムル オレンジ	米、油、さとう 片栗粉、ごま油 白ごま、小麦粉 バター	牛乳、豆腐 豚ひき肉、赤みそ 卵、ヨーグルト スキムミルク	人参、玉ねぎ、なす、生姜 乾きくらげ、乾しいたけ、にら キャベツ、もやし、赤ピーマン オレンジ、レーズン	620	25.3		牛乳、菓子	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
9	プール	23	身体計測 (年長・年中・年少組)	鯖の南蛮漬け トマト とうがのみそ汁	米、油、さとう 片栗粉、乾マカロニ	牛乳、鯖、油揚げ 乾わかめ、中みそ きな粉	人参、玉ねぎ ピーマン、冬瓜 奴ねぎ、トマト	554	23.3		牛乳、菓子	牛乳 マカロニのあべかわ
10	絵本読み聞かせ(年中組) カワイ体操指導(年長組)	24	身体計測 (ひよこ・ひまわり組) カワイプール	ハヤシライス グリーンサラダ バナナ	米、油、さとう じゃがいも ハヤシルウ、菓子	牛乳、豚肉、昆布	玉ねぎ、人参 グリーンピース キャベツ きゅうり、バナナ	604	18.8		牛乳、菓子	牛乳、昆布、シガーフライ 牛乳、昆布、エアリアル
11		25	避難訓練	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト パイン缶	米、さとう、ごま油 片栗粉、じゃがいも 乾ひやむぎ	牛乳、豚肉、厚揚げ 青のり粉、油揚げ	人参、玉ねぎ もやし、乾きくらげ 小松菜、パイン缶 奴ねぎ	605	24.5		牛乳、菓子	牛乳 ひやむぎ
12	カワイプール	26	プール	鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根とちりめんのお和え物 おくら納豆	米、油、さとう 小麦粉、片栗粉 ごま油	牛乳、鶏肉、ちりめん 納豆、削りかつお もみのり、ちくわ ピザ用チーズ	人参、きゅうり 切干大根、おくら にら、もやし	547	25.0		牛乳、菓子	牛乳 野菜の子ヂミ
13		27		ぶっかけうどん 磯あえ 牛乳	乾うどん、さとう 白ごま、菓子	牛乳、油揚げ、鶏肉 塩昆布、刻み昆布	人参、きゅうり 人参、小松菜 キャベツ	511	18.4		牛乳、菓子	13日:ばかうけ 27日:ぼたぼた焼き
		29	個人懇談(さくら組) ~1日	きな粉ごはん コーンコロッセ ツナサラダ	米、油、さとう 白ごま、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ロールパン	牛乳、きな粉、卵 豚ひき肉、ツナ缶 スライスチーズ	玉ねぎ、ホールコーン 人参、キャベツ きゅうり、パイン缶	713	23.8		牛乳、菓子	牛乳 チーズパインサンド
		30	プール	肉じゃが 野菜の酢の物 バナナ	米、油、さとう じゃがいも、小麦粉 バター、砂糖	牛乳、豚肉 高野豆腐、ちりめん 卵	人参、玉ねぎ、糸こんにゃく グリーンピース、きゅうり キャベツ、ホールコーン バナナ、小松菜	623	22.0		牛乳、菓子	牛乳 ビタミンクッキー
		31	カワイ体操指導(年中組)	鶏肉のマリネ スパゲティソテー パイン缶	米、油、さとう 白ごま、乾スパゲティ ケチャップ、じゃがいも 片栗粉	牛乳、鶏肉、ベーコン 豆乳	赤ピーマン、玉ねぎ きゅうり、人参 キャベツ、ピーマン パイン缶	636	20.3		牛乳、菓子	牛乳 みたらしじゃが団子

が旬の野菜には水分が多く含まれ、体を元気にしてくれる栄養がたくさん入っています。  
月の給食にもおくらやなす、かぼちゃなど夏野菜がたくさん使われています。  
い夏を元気に乗り切るために夏野菜を食べて、こまめに水分補給をしましょう！



誕生会

☆とうもろこしごはん  
☆赤魚の竜田揚げ  
☆和風サラダ

☆天の川豆腐めん汁  
☆バナナ

この献立の栄養価は3~5歳児の平均で作成されています。  
平均の熱量は577kcalでたんぱく質は22.7gです。