



ひ ち	よ う び	しゅ し ょく	お か ず	さん し ょく ぶ ん る い			10じ お や つ	3じ お や つ
				ち や に く に な る	ね つ や ち ら に な る	ち ょう し ょ と の え る		
1	火	おやこどん	かたぬきチーズ わかめとたこのすのもの メロン むぎちや	とりにく たまご た こ	こめ さとう かたく りこ	にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり わかめ メロン	ビスケット ぎゅうにゅう	やさいちちみ ぎゅうにゅう
2	水	バターロール	しろみざかなのごまからあげ えだまめサラダ キャベツとハムのスープ ギゅうにゅう	しろみざかな とりに く ハム ギゅうにゅう	バターロール ごま かたくりこ サラダあ ぶら	えだまめ コーン ミ ニトマト キャベツ	ゴーフレット ぎゅうにゅう	おかかおにぎり むぎちや
3	木	トマトボーク カレーライス	ポイルウインナー みそドレサラダ バナナ むぎちや	ぶたにく ウインナー ハム みそ	こめ じゃがいも こ ま さとう	にんじん たまねぎ ミニトマト きゅうり キャベツ コーン	えびせん ぎゅうにゅう	マカロニきなこ ぎゅうにゅう
4	金	ぶたにくともやし のあんかけそば	とりにくのこうみやき はくさいのゆかりあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ とり にく ギゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ あぶら かたくりこ	たまねぎ もやし パ フリカ たら にんに く しょうが	あまからせんべい (1才児…いわしせんべい) ぎゅうにゅう	おかしなめだまや むぎちや
5	土	えびなチャーハン	きゅうりとちくわのごますあえ やきとうもろこし ねぎボーグスープ むぎちや	たまご さくらえび ちくわ ぶたにく	こめ ごま さとう	ながねぎ ごまとな にんじん きゅうり とうもろこし	クッキー ぎゅうにゅう	しおせんべい (1才児…やわらかせんべい) ぎゅうにゅう
7	月	ごはん	ぶたにくのものも ごまとなのにびたし おすいもの オレンジ むぎちや	ぶたにく あぶらあ げとうふ	こめ さとう みりん	にんにく しょうが にんじん ごまとな わかめ オレンジ	あまからせんべい (1才児…ごませんべい) ぎゅうにゅう	スイートポテト ぎゅうにゅう
8	火	メープルパン	チキンのバターしょうゆやき かぼちゃサラダ ミネストローネ ギゅうにゅう	とりにく ベーコン だいき ギゅうにゅう	ごむぎこ バター マ ヨネーズ オリブオ イル	にんにく きゅうり かぼちゃ トマト に んじん たまねぎ	パイ ぎゅうにゅう	うめとしらすのおに ぎり むぎちや
9	水	むぎごはん	さけのしおやき ひじきのもの とんじる むぎちや	さけ あぶらあ げぶたにく みそ とう ふ	こめ おおむぎ ごま こんにゃく さといも	にんじん ひじき さ やしいんげん だいご んごぼろ ながねぎ	のりせんべい (1才児…えんべい) ぎゅうにゅう	こめこのレーズンケ キ ぎゅうにゅう
10	木	とうにゅうスープ スパゲティ	えびのガーリックいため にんじんのグラッセ キウイフルーツ むぎちや	ベーコン えび とう にゅう	スパゲティ オリブ オイル バター	にんにく にんじん たまねぎ しめじ コーン みずな	クッキー ぎゅうにゅう	チーズおふろク ギゅうにゅう
12	土	ごはん	とうふのちゅうかあんかけ パンパンジー こふきいも むぎちや	ぶたにく とうふ と りにく	こめ さとう かたく りこ ごま じゃがい も	にんにく にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ	しおせんべい (1才児…やわらかせんべい) ぎゅうにゅう	コーンフレーク ぎゅうにゅう
14	月	ごはん	タンドリーチキン グリーンサラダ マカロニスープ むぎちや	ヨーグルト とりに く ハム ベーコン	こめ さとう サラダ あぶら マカロニ	にんにく きゅうり アスパラガス キャ ベツ にんじん	クリームサンドクラ ッカー ぎゅうにゅう	バナナ ぎゅうにゅう
15	火	にゅうめん	ぶたにくとほうれんそうのみそいため ちくわのいそべや すいか ギゅうにゅう	とりにく ぶたにく みそ ちくわ ギゅう にゅう	そうめん ごまあぶ らさとう マヨネーズ	こねぎ にんじん た まねぎ ほうれんそう あおりの すいか	ビスケット ぎゅうにゅう	いなりずし むぎちや
16	水	ふりかけごはん	しろみざかなのあますあんかけ いんげんのごまあえ もやしのたまごスープ むぎちや	かじき たまご か つおぶし	こめ かたくりこ さ とう ごま	こねぎ にんじん さ やしいんげん もやし	あまからせんべい (1才児…えんべい) ぎゅうにゅう	ウインナーとチーズの パンケーキ ぎゅうにゅう
17	木	しょくパン (ジャム)	ぶたにくとキャベツのトマトに バターコーン オニオンスープ とうにゅう	ぶたにく こなチー ズとうにゅう	しょくパン ジャム オリブオイル さと う	にんにく トマト たまねぎ キャベツ コーン パセリ	ふがし ぎゅうにゅう	ストロベリーミ ルクプリン むぎちや
18	金	ごはん	おろしハンバーグ オクラとツナのごまドレサラダ ほうれんそうととりにくのわふうスープ むぎちや	ぶたにく ギゅうに ゅう たまご ツな と りにく	こめ パンこ さと うごま	たまねぎ だいご ん にんじん きゅう りもやし オクラ	しおせんべい (1才児…やわらかせんべい) ぎゅうにゅう	フルーツポンチ ぎゅうにゅう
19	土	わかめうどん	あつやきたまご やきにくサラダ グレープフルーツ ギゅうにゅう	なると たまご ぶ たにく ギゅうにゅう	うどん さとう ご まあぶら サラダあ ぶら	わかめ ながねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんにく	ビスケット ぎゅうにゅう	あまからせんべい (1才児…いわしせんべい) むぎちや
21	月	バターロール	ぶたにくのバーベキューソースやき ダイスイーズサラダ とうみょうとウインナーのスープ ギゅうにゅう	ぶたにく ハム チ ーズ ウインナー	バターロール サラ ダあぶら さとう	にんにく しょう が たまねぎ にん じん きゅうり キャベツ	クラッカー ぎゅうにゅう	うめとあおなのお にぎり むぎちや
22	火	たにんどん	あじつきござかな かふうあえ メロン むぎちや	ぶたにく たまご か たくちいわし	こめ さとう かたく りこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ もやし チ ンゲンサイ	あまからせんべい (1才児…ごませんべい) ぎゅうにゅう	オオスコーン ぎゅうにゅう
23	水	えだまめごはん	さばのにつけ キャベツのいそかあえ かきたまみそしる むぎちや	さば みそ たまご	こめ さとう ごま	えだまめ しょう が ながねぎ にんじん きゅう りキャベツ	ビスケット ぎゅうにゅう	コーンマヨトース ト ぎゅうにゅう
24	木	トマトチキン カレーライス	ポイルウインナー まっろくろくすけサラダ オレンジ むぎちや	とりにく ウイン ナーハム	こめ じゃがいも さ とう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ミニトマト きゅう りだいごん ひじき	サブレ ぎゅうにゅう	さつまいもむし パン ぎゅうにゅう
25	金	やきそば	とりにくのからあげ フライドポテト きゅうりのつけもの パナナ ギゅうにゅう	ぶたにく とりに く ギゅうにゅう	ちゅうかめん かたく りこ じゃがいも さ とう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ あ おりの しょうが	わかめせんべい ぎゅうにゅう	ヨーグルト むぎちや
26	土	ごはん	はっほうさいい にんじんしりしり フロッキー むぎちや	ぶたにく えび ツ な たまご	こめ かたくりこ こ まあぶら サラダあ ぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ し ょうが もやし はく さい	クリームサンドビス ケット ぎゅうにゅう	しおせんべい (1才児…ボンセン) ぎゅうにゅう
28	月	ごはん (やきのり)	とりにくとだいごんのものも ほうれんそうのおひたし アスパラとひきにくのスープ むぎちや	とりにく あつあ げかつおぶし ぶた にく	こめ さとう かたく りこ	やきのり にん じん だいごん ほう れんそう しめじ	ビスケット ぎゅうにゅう	じゃがバター ぎゅうにゅう
29	火	チーズパン	さけのムニエル コーンサラダ なつやすいスープ ギゅうにゅう	さけ とりにく ギ ゅうにゅう	チーズパン ごむ ぎこ バター さと う マヨネーズ	きゅうり キャベツ コーン にんじん た まねぎ トマト	きなごせんべい (1才児…えんべい) ぎゅうにゅう	わかめおにぎり むぎちや
30	水	ごぼうとひきにく のごはん	とりにくのてりやき とうみょうのなつとうあえ おすいもの むぎちや	ぶたにく とりに く しらす なつとう	こめ さとう ごま ふ	ごぼう にんじん えのきたけ とうみ ょう しめじ こ ねぎ	ビスケット ぎゅうにゅう	ハイナッフル チーズサンドクラ ッカー ぎゅうにゅう
31	木	ごまだれ ひやしちゅうか	シュウマイ ごまとなとじゃこのわふういため れいとうみかん ギゅうにゅう	ハム たまご ぶ たにく ちりめんじ ゃこ	ちゅうかめん サラ ダあぶら さとう ご ま	きゅうり もやし ミ ニトマト えのきた けごまとな みかん	ウハース ぎゅうにゅう	いちごジャムサ ンド むぎちや

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆10時おやつは1・2才児のみ提供します
☆延長保育用おやつは別途あります

LET'Sクッキング!!

年中 2日(水)
年長 23日(水)

年中・年長さんに
枝豆の皮むきをして
もらい給食でいただきます。
上手にむけるかな?

すいか割り

年中 4日(金)
年少 24日(木)

楽しくすいかを割って
仲よく食べようね!

おまつりごっこ

年長 25日(金)

夏期保育最終日に
おまつりごっこを行います。
年長さんだけの特別メニュー

たこ焼・かき氷
チョコバナナ

おたのしみに♪

今月の平均栄養摂取量(給食)

エネルギー	461 kcal
たんぱく質	17.3 g

ルンビニー保育園