



- ◎「なす」「ズッキーニ」「モロッコインゲン」「トマト」など、夏に旬を迎える野菜を使った献立がです。
- ◎2日は西保育園のお好み献立です。「ラーメン」を提供します。
- ◎7日は七夕にちなんで、そうめんを天の川に見立てた「天の川スープ」と、午後のおやつには星型の麩を使った「セタラスク」を提供します。
- ◎21日のおやつは、給食の先生の手作りブルーベリージャムを提供します。食パンに塗ってブルーベリーを味わいましょう。
- ◎28日も給食は、手作リアジフライを提供します。サクサクでおいしいです♪
- ◎28日のおやつは地元の直売所(大橋直売所・グリーンロード直売所・浅間のかおりのいずれか)から「とうもろこし」をご用意いただきます！
ぜひ、直売所にもお立ち寄りください。

都合により献立が変更となる場合があります									
日曜日	午食おやつ (米菓等)	主食	献立名	血や肉骨になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料他	午後おやつ	栄養価
1水	牛乳 せんべい	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・厚揚げ	油・麩・砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん たまねぎ・ながねぎ 干しいたけ・糸こんにゃく	みりん・しょうゆ	・牛乳 ・さつまいもバター (さつまいも・砂糖 マーガリン(乳不使用))	443 kcal 20.3 g 18.3 g 2.0 g
			チンゲンサイの味噌汁	みそ・煮干し		だいこん・にんじん チンゲンサイ			
			バナナ			バナナ			
2木	牛乳 せんべい	(乳・小麦含む) マーブル食パン	★西保育園お好み献立★						
			しょうゆラーメン	豚肉・なると(対応用)	中華めん・油	にんじん・もやし ながねぎ・はくさい・しょうが	しょうゆ・だし汁 地養鶏ブイヨン	・牛乳 ・塩むすび (米・塩・焼きのり) ※未満児はのりなし	431 kcal 19.0 g 12.5 g 1.8 g
			磯香和え(マヨ)	きざみのり	マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ・えのき・コーン	しょうゆ		
			メロン			メロン			
3金	牛乳 せんべい	(乳・小麦含む) 食パン	鶏肉のトマト煮	鶏モモ肉	じゃがいも・砂糖 片栗粉・油	トマト・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・にんにく しめじ・ズッキーニ	塩・こしょう	・麦茶 ・せんべい	241 kcal 12.1 g 10.9 g 2.1 g
			ABCスープ		ABCパスタ	たまねぎ・はくさい にんじん	だし汁・塩 こしょう 薄口しょうゆ・酒		
			チーズ	以上児:スライスチーズ 未満児:1歳からチーズ					
6月	牛乳 せんべい	ごはん	厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ	油・片栗粉	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・はくさい	酒・塩 オイスターソース	・牛乳 ・きょうりゅう揚げ (小麦粉・片栗粉・砂糖 ベーキングパウダー 水・揚げ油)	370 kcal 16.4 g 16.4 g 1.8 g
			えのきのスープ			えのき・にんじん・コーン たまねぎ・チンゲンサイ	薄口しょうゆ・塩 こしょう・酒 だし汁		
			トマト			トマト			
7火	牛乳 せんべい	ごはん	七夕献立☆彡						
			ハンバーグ	豚ひき肉・豆腐 干ひじき	油・パン粉(卵・乳なし)	たまねぎ	塩・こしょう ケチャップ ソース	・牛乳 ・セタラスク (麩(星形)・麩・砂糖 マーガリン(対応用))	377 kcal 19.0 g 23.6 g 2.2 g
			天の川スープ	星型なると(卵不使用) こんぶ	冷凍そうめん	こねぎ・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			キャベ酢和え		油・砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん	酢・薄口しょうゆ		
8水	牛乳 パン	ごはん	夏野菜カレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・油・揚げ油	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・しょうが にんにく・なす・ズッキーニ	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・牛乳 ・ココアマカロニ (マカロニ・きな粉(黄大豆) 砂糖・塩・ココア)	446 kcal 18.8 g 20.2 g 1.9 g
			福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け	旬		
			スティックゼリー		スティックゼリー				
9木	牛乳 せんべい	(乳・小麦含む) 食パン	カレイのムニエル	アブラカレイ	マーガリン(乳不使用) 小麦粉・油		塩・こしょう	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	387 kcal 20.6 g 135 g 1.7 g
			ミネストローネ	ベーコン(対応用)	じゃがいも・ABCパスタ	切干だいこん・トマトジュース たまねぎ・にんじん	塩・こしょう		
			コーンサラダ		油	キャベツ・きゅうり コーン	酢・塩・こしょう		
10金	牛乳 さつまいも スティック	(乳・小麦含む) コッペパン	ボロネーゼ	豚ひき肉	スパゲティ・油	たまねぎ・にんじん しめじ	ケチャップ ソース・塩	【以上児】 ・野菜ジュース ・せんべい 【未満児】 ・麦茶 ・せんべい	328 kcal 11.2 g 9.2 g 1.2 g
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん たまねぎ・もやし	塩・だし汁		
			ヨーグルト	【以上児】ハケ岳ヨーグルト 【未満児】プチダノン(モモ)					
13月	牛乳 せんべい	ごはん	マーボーなす	豚ひき肉・みそ	ごま油・砂糖・揚げ油 はるさめ・片栗粉	なす・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん	しょうゆ・酒・塩	・牛乳 ・マスカットゼリー (マスカットゼリーの素 パイン缶)	355 kcal 11.4 g 17.4 g 1.9 g
			中華スープ		旬	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・コーン	だし汁・塩 オイスターソース		
			バナナ			バナナ	旬		
14火	牛乳 せんべい	ごはん	五目きんぴら	豚肉	揚げ油・白ごま・ごま油 砂糖・じゃがいも・油	ごぼう・モロコインゲン にんじん・つきこん	しょうゆ みりん	・牛乳 ・セサミサンド (食パン・白すりごま・砂糖 マーガリン(乳不使用))	404 kcal 20.7 g 19.1 g 2.3 g
			豆腐の味噌汁	豆腐・乾燥わかめ みそ・煮干し		たまねぎ・にんじん			
			トマト			トマト			

