



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 土	(3歳未満) デニッシュパン (バター)	デニッシュパン(バター)			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) メイトースリム牛乳		牛乳		(3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 国産ももゼリー	国産ももゼリー			午後 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	お菓子			(3歳未満) お菓子
3 ／ 月	牛丼	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	牛もも肉	たまねぎ にんじん ねぎ	午前 お茶
	すまし汁		だしパック	にんじん こまつな えのきたけ	4 P アンパンマンのおこめボール
	キャベツの甘酢あえ	三温糖		キャベツ スイートコーン	牛乳
	午後おやつ	ココナッツサブレ (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ	牛乳		ココナッツサブレ (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ
4 ／ 火	ごはん	精白米			午前 牛乳
	みそ汁	じゃがいも	冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 白みそ	たまねぎ	(手) ふかしいも
	さば土佐煮		さば土佐煮		牛乳
	塩もみ野菜	カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) ばかうけ青のり	牛乳	きゅうり キャベツ にんじん	カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) ばかうけ青のり
5 ／ 水	ごはん	精白米			午前 牛乳
	おくら入りとうがんと汁		油揚げ だしパック 赤みそ 白みそ	とうがん にんじん オクラ	4 P アンパンマンのソフトせん
	からあげ	片栗粉 キャノーラ油	鶏もも肉	すりおろししょうが	牛乳
	キャベツのゆかりあえ	アンパンマン幼児用ビスケット (3歳以上) とんがりコーン (あっさり塩味)	牛乳	キャベツ ゆかり	アンパンマン幼児用ビスケット (3歳以上) とんがりコーン (あっさり塩味)
6 ／ 木	ごはん	精白米			午前 牛乳
	大豆のケチャップ煮	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	ひきわり大豆 豚もも肉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんじん スイートコーン	1才からのかっぱえびせん
	野菜サラダのごまドレ	ごま油 三温糖 白すりごま			牛乳
	午後おやつ	(3歳未満) 1才からのサッポロポテトベジタブル	牛乳	(3歳以上) とうもろこし	(3歳未満) 1才からのサッポロポテトベジタブル (3歳以上) (手) とうもろこし
7 ／ 金	七夕ちらしずし	精白米 三温糖	ちらしかまぼこ 桜でんぶ きざみのり	干しいたけ にんじん れんこん きゅうり	午前 牛乳
	天の川汁	はるさめ	ちらしかまぼこ 冷凍角切り豆腐 だしパック	にんじん 糸みつば	野菜ハイハイ
	国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			牛乳
	午後おやつ	10Pアンパンマンひとくちビスケット (3歳以上) ハッピーターン	牛乳		10Pアンパンマンひとくちビスケット (3歳以上) ハッピーターン
8 ／ 土	(3歳未満) デニッシュパン (ミルク)	デニッシュパン (ミルク)			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) メイトースリム牛乳		牛乳		(3歳未満) お菓子
	(3歳未満) ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			午後 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	お菓子			(3歳未満) お菓子
10 ／ 月	ごはん	精白米			午前 お茶
	みそ汁		だしパック 赤みそ	かぼちゃ オクラ たまねぎ	かぼちゃボーロ
	豚肉のしょうが焼き	三温糖 キャノーラ油	豚もも肉	すりおろししょうが たまねぎ にんじん ピーマン	牛乳
	午後おやつ	サウダグす焼 (3歳以上) ブリッツ (ロースト塩バター)	牛乳		サラダうす焼 (3歳以上) ブリッツ (ロースト塩バター)
11 ／ 火	ごはん	精白米			午前 牛乳
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	にんじん こまつな 水菜	アンパンマンのベビーせんべい
	サワラの照焼		サワラ照焼		お茶
	いんげんとにんじんのごまあえ	三温糖 白すりごま		きやいんげん にんじん スイートコーン	(3歳未満) コアコアいちごヨーグルト (3歳以上) 学級Soyパニラ
12 ／ 水	ごはん	精白米			午前 牛乳
	ちゃんぽんうどん	干しうどん ごま油	だしパック 豚もも肉 焼かまぼこ	にんじん たけのこ水煮 キャベツ 緑豆もやし	えびちび
	蒸しポークしゅうまい		ポークしゅうまい		牛乳
	午後おやつ	あわせるゼリー (ピーチ)	牛乳	フルーツミックス	(手) ピーチゼリーよせ
13 ／ 木	ごはん	精白米			午前 牛乳
	豆腐の中華煮	ごま油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚もも肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮	マンナボーロ
	キャベツともやしのごま酢あえ	白すりごま 三温糖	しらす干し	キャベツ 緑豆もやし	牛乳
	午後おやつ	ビスコ (ミルク・いちご) (3歳以上) 味しらべ	牛乳		ビスコ (ミルク・いちご) (3歳以上) 味しらべ
14 ／ 金	ビビンバ	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま	牛ももひき肉 豚ももひき肉	すりおろしにんにく ほうれんそう 緑豆もやし にんじん ねぎ	午前 牛乳
	中華風野菜スープ	キャノーラ油 ごま油	冷凍角切り豆腐	にんじん たまねぎ はくさい	ソフトな小魚せん
	冷凍みかん			冷凍みかん	牛乳
	午後おやつ	ムーンライト (3歳以上) きなこ餅	牛乳		ムーンライト (3歳以上) きなこ餅
15 ／ 土	(3歳未満) デニッシュパン (カスタード)	デニッシュパン (カスタード)			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) メイトースリム牛乳		牛乳		(3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 国産やさしいゼリー	国産やさしいゼリー			午後 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	お菓子			(3歳未満) お菓子

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。  
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。  
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。  
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。  
 (手) 手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵のアレルギー表示があります。  
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

## 夏バテを予防する食材

夏本番、厳しい暑さが続きます。

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。  
 夏バテになる前に、たんぱく質やビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなどの栄養を積極的にとって元気に毎日を過ごしましょう。



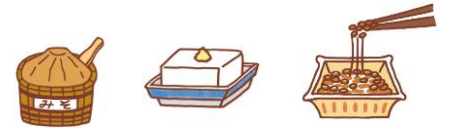
### 豚肉

たんぱく質とビタミンB1が豊富で、とくにビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにおすすめです。



### 夏野菜

トマトやゴーヤ、オクラなど旬の野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、栄養価が高いので効率よく栄養がとれます。



### 大豆製品

納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多いため、積極的にとりたいですね。





日 月	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	休園日 【海の日】				午前 午後
18 火	ごはん 野菜スープ チンジャオロース 午後おやつ	精白米 キャノーラ油 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 たべっ子BABY (3歳以上)ブリッツ(旨サラダ)	豚もも肉 豚もも肉 牛乳	にんじん たまねぎ スイートコーン キャベツ にんじん ビーマン たげのご水煮 たまねぎ	午前 午後
19 水	ごはん 厚揚げの中華煮 きゅうりとわかめの酢の物 午後おやつ	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 三温糖 三温糖	厚揚げ 豚もも肉 カットわかめ しらす干し 牛乳	にんじん たまねぎ 干しいたけ たげのご水煮 きゅうり プレーンヨーグルト もも レモン果汁	午前 午後
20 木	夏野菜カレーライス ハム入りサラダ 国産みかんゼリー 午後おやつ	精白米 キャノーラ油 大地の野菜カレー用N甘口 キャノーラ油 三温糖 国産みかんゼリー ホームパイ (3歳以上)アンパンマンのしょうゆせんべい	豚もも肉 豚もも肉 牛乳	かぼちゃ オクラ たまねぎ にんじん なす きゅうり キャベツ にんじん	午前 午後
21 金	ごはん いり豆腐 はるさめサラダ 午後おやつ	精白米 キャノーラ油 三温糖 はるさめ ごま油 三温糖 きらきらコーンのおほしさま (3歳以上)カルテツ玄米せんべい	冷凍角切り豆腐 鶏ももひき肉 ちくわ カットわかめ 牛乳	たまねぎ にんじん 干しいたけ きゅうり 緑豆もやし にんじん	午前 午後
22 土	(3歳未満)デニッシュパン(バター) (3歳未満)メイトースリム牛乳 (3歳未満)国産りんごゼリー 午後おやつ	デニッシュパン(バター) 国産りんごゼリー お菓子	牛乳		午前 午後
24 月	ひじきごはん すまし汁 きゅうりのゆかりあえ 型抜きチーズ 午後おやつ	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖 うみのおさんぼ (3歳以上)クッピーラムネ	米ひじき 鶏もも肉 だしパック 牛乳	にんじん 干しいたけ えのきたけ 糸みつほ にんじん スィートコーン きゅうり ゆかり	午前 午後
25 火	ごはん しょうゆラーメン 蒸し餃子 午後おやつ	精白米 中華めん キャノーラ油 ごま油 Nアンパンマンのソフトせんべい (3歳以上)豆乳ラスク	豚もも肉 焼き餃子 牛乳	にんじん ねぎ 緑豆もやし キャベツ	午前 午後
26 水	ごはん はるさめスープ アジのレモン醤油がけ トマト 午後おやつ	精白米 はるさめ ごま油 キャノーラ油 三温糖 カルテツほうれんそうドーナツ (3歳以上)ぱりぱりパンブキン	豚もも肉 ポーク&チキンハンバーグ 牛乳	にんじん ねぎ 干しいたけ レモン果汁 トマト	午前 午後
27 木	ごはん 中華コーンスープ マーボーなす 午後おやつ	精白米 キャノーラ油 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 星たべよ	冷凍角切り豆腐 豚ももひき肉 赤みそ すいか	にんじん たまねぎ スィートコーン スィートコーンクリーム なす にんじん たまねぎ ねぎ たら すりおろしにんにく	午前 午後
28 金	ごはん 鶏肉のコンソメスープ 和風ハンバーグ 午後おやつ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 おっどっと (3歳以上)元気鉄カルウエハースミルククリーム味	鶏もも肉 ポーク&チキンハンバーグ 牛乳	にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	午前 午後
29 土	(3歳未満)デニッシュパン(ミルク) (3歳未満)メイトースリム牛乳 (3歳未満)ぶどうゼリー 午後おやつ	デニッシュパン(ミルク) ぶどうゼリー お菓子	牛乳		午前 午後
31 月	ドライカレー 野菜スープ コアコアプラス 午後おやつ	精白米 キャノーラ油 大地の野菜カレー用N甘口 じゃがいも キャノーラ油 ぼたぼた焼き (3歳以上)こめ粉ロールクッキーかぼちゃ味	豚ももひき肉 牛ももひき肉 ポーク&チキンハンバーグ コアコアプラス 牛乳	すりおろししょうが にんじん たまねぎ ビーマン 赤ビーマン ダイストマト にんじん スィートコーン	午前 午後

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。  
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。  
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。  
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。  
(手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵のアレルギー表示があります。  
詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

7月の旬の食材

ピーマン、トマト、オクラ、きゅうり、ゴーヤ、すいか など

~ピーマン~



ピーマンは夏が旬の緑黄色野菜で、β-カロテン、ビタミンCなどのビタミンや食物繊維、カリウムを多く含みます。子どもは苦みが苦手ですが「こどもピーマン」「フルーツピーマン」と呼ばれる苦みや青臭さが少ない品種も開発されています。  
食べやすくするため、ピーマンの苦みを抑えるには、苦み成分が油に溶けだす性質を利用し、油とともに加熱調理したり、細胞が壊れて苦み成分が流出しないよう繊維にそって切ったりするとよいでしょう。また、加熱すると甘みがあります。  
給食では10日(月)「豚肉のしょうが焼」、18日(火)「チンジャオロース」、31日(月)「ドライカレー」で提供します。