

令和2年度 1がっのこんだて

今日の給食目標
暑さに負けず
もりもり食べよう

日	曜	未満児 午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	昼おかずと午後おやつ おもな材料 (市販菓子・一部調味料除く)			
					きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	
1	水	牛乳	あげわんたんのやさいあんかけ モロヘイヤのお浸し パナナ	きゅうりスティック ミニゼリー	ワンタンの皮/マヨネーズ 豚肉/かまぼこ かつお節	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 干し椎茸/モロヘイヤ もやし/パナナ/きゅうり		
2	木	麦茶 チーズ	とりにくのたつたあげ 春雨のマヨサラダ すいか	ウエハース 牛乳	片栗粉/春雨 マヨネーズ 鶏むね肉/牛乳	キャベツ きゅうり 人参/すいか		
3	金	牛乳 せんべい	さけのたるたるそーす レタスの和え物 オレンジ	あべかわマカロニ 牛乳	小麦粉 マヨネーズ/マカロニ 鮭 卵/ハム/きな粉/牛乳	玉ねぎ パセリ/レタス きゅうり 人参 コーン/オレンジ		
4	土	希望登園日						
6	月	牛乳 ボーロ	まーぼーどうふ さわやかキャベツ ミニトマト	フレンチスキム トースト 牛乳	片栗粉/食パン 豚ひき肉/もめん豆腐/卵 スキムミルク/牛乳	生姜 にんにく 人参 長ネギ にら/キャベツ きゅうり 人参 パイン/ミニトマト		
7	火	牛乳 もも缶	たんどりーちきん トマトサラダ 油揚げの味噌汁 ミニゼリー	揚げせんべい 野菜ジュース	鶏もも肉 ヨーグルト ト/わかめ/油揚げ	にんにく 玉ねぎ/トマト きゅうり/玉ねぎ ほうれん草		
8	水	牛乳	ちんじゃおろーすー スキムマヨネーズサラダ パナナ	常盤保育園さんが かながえたおやつ	マヨネーズ/米 白ごま 豚もも肉/ハム チーズ スキムミルク	ピーマン パプリカ たけのこ にんにく 生姜/レタス 人参 きゅうり/パナナ		
9	木	麦茶 せんべい	しろみざかなのちーすやき ほうれん草のゴマ和え オレンジ	クッキー 牛乳	小麦粉/白ごま 白身魚 チーズ/牛乳	ほうれん草 もやし 人参/オレンジ		
10	金	牛乳 クッキー	とりささみのれもんに ポテトサラダ 手作りふりかけ パイナップル	チーズコーン薄焼き 牛乳	片栗粉/じゃがいも マカロニ マヨネーズ/白ごま/小麦粉 鶏ささみ/桜エビ 青のり/スキムミルク 卵 チーズ/牛乳	人参 きゅうり/パイ ナップル		
11	土	希望登園日						
13	月	牛乳 ウエハース	ちりこんかーん 切干大根のマヨサラダ キウイフルーツ	パン 紅茶ミルク	マヨネーズ 白 ごま 大豆 豚ひき肉/カ ニかま/スキムミルク	玉ねぎ パセリ/切干大 根 キャベツ/キウイフ ルーツ		
14	火	麦茶 チーズ	まつかぜやき ツナの華風和え オレンジ	コーン菓子 牛乳	パン粉 白ごま 鶏ひき肉 スキムミ ルク/ツナ わかめ/ 牛乳	人参 玉ねぎ 生姜/ きゅうり キャベツ/オ レンジ		
15	水	牛乳	★おたのしみこんだて★ 常盤保育園さんが、かながえてくれました			なにがでるかな? おたのしみに!		熱中症予防のためにこまめに 水分補給をしましょう
16	木	牛乳 ミニゼリー	ししゃもとちくわのてんぷら 和風カレーサラダ オクラのすまし汁 パナナ	パイ菓子 牛乳	天ぷら粉/春雨 ししゃも 竹輪/ハ ム/麩/牛乳	キャベツ きゅうり 人参/玉ねぎ オクラ/ パナナ		
17	金	牛乳 ビスケット	ればーいりはんばーぐ ピーマンのゴマ和え パイナップル	餃子の皮スナック 牛乳	バター パン粉/ 白ごま/餃子の皮 豚ひき肉 鶏レバー 牛乳 卵/ツナ/青の り/牛乳	玉ねぎ/ピーマン 人参 しめじ/パイナップル		
20	月	牛乳 せんべい	じゃーまんぼてと キャベツとコーンの和風サラダ すいか	マシュマロフレーク 牛乳	じゃがいも/玄米/ フレーク バ ター ウィンナー/厚揚げ/ 牛乳	玉ねぎ/キャベツ コー ン トマト/すいか		
21	火	牛乳 みかん缶	だいずのかきあげ きゅうりスティック モロヘイヤのスープ パナナ	醤油せんべい ジョア	天ぷら粉 大豆 ひじき 小女 子/卵	人参 ビーマン コー ン/きゅうり/モロヘ イヤ 玉ねぎ/パナナ		
22	水	牛乳	なすのみーとすばげてい ブロッコリーのフレンチ和え キウイフルーツ	サンドビスケット ココアミルク	スパゲティ 豚ひき肉/ツナ/スキ ムミルク	なす 玉ねぎ 人参 ホールトマト缶/ブロッ コリー コーン/キウイ フルーツ		
23	木	海の日						
24	金	スポーツの日						
25	土	希望登園日						
27	月	牛乳 ボーロ	ぼーくかれー わかめのゴマ風味和え パナナ	黒ごま豆乳ドーナ ツ 牛乳	じゃがいも/白ご ま/ホットケーキ 粉 黒ごま 豚肉 スキムミルク わかめ カニ かま/豆乳/牛乳	人参 玉ねぎ コーン/ もやし きゅうり/パナ ナ		
28	火	牛乳 パナナ	おからちきんなげと きのこサラダ パイナップル	プリッツ ヨーグルト	片栗粉 鶏肉 おから 卵 スキムミルク	玉ねぎ/えのきだけ し めじ きゅうり レタ ス/パイナップル		
29	水	牛乳	ぶたにくのしょうがやき そうめんサラダ すいか	ゆでもろこし 麦茶	片栗粉/そうめん マヨネーズ 豚肉/ツナ	玉ねぎ ビーマン 生姜/ きゅうり レタス 人参/ すいか/とうもろこし		
30	木	麦茶 チーズ	さかなのふらい ゆかり和え マカロニスープ キウイフルーツ	かりんとう 牛乳	天ぷら粉 パン 粉/マカロニ 魚/ベーコン/牛乳	キャベツ きゅうり/ キャベツ 玉ねぎ/キウ イフルーツ		
31	金	牛乳 クッキー	とりにくのてりに 小松菜のゴマ和え きゅうり漬け オレンジ	アイス	白ごま 鶏肉 うずらの卵	小松菜 もやし 人参/ きゅうり/オレンジ		

畑のある園では
野菜作りがスタート!



種類の違うじゃがいも。
味もちがうのかな?
たのしみて♪



誕生日会	牛乳	びびんぼごはん 鶏肉の塩から揚げ フレンチサラダ ゼリー 果物	アイスクリーム プリッツ
------	----	---------------------------------------	-----------------

7月の平均給食栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
3歳以上児 (昼おかずと午後おやつ)	7月分	402	18.6	17	43.8	1.5
1~2歳児 (完全給食)	7月分	539	20.4	17.7	72.9	1.3