

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
1 (木)	麦ごはん みそ汁 ピーマンの肉詰め すいか キャベツと竹輪の甘辛炒め 南瓜煮	半つき米、押麦、 パン粉・生、焼ふ、 なたね油、小麦 粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、 豆みそ、ちくわ、ミ ルクチップ、卵	すいか、玉葱、とう もろこし、かぼ ちゃ、ピーマン、 キャベツ、もやし、 にんじん、わかめ	だし汁、ケチャップ、 中濃ソース、本みり ん、ワイン、しょうゆ、 スープストック、食 塩、ナツメグ	メロン 牛乳 ゆでとうもろこし ミルクチップ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 238 mg
2 (金)	麦ごはん チャンプルー ピーマンのナムル きのこ汁	半つき米、小麦 粉、じゃがいも、押 麦、三温糖、なた ね油、片栗粉、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(もも)、ゆであ ずき缶、ツナ油漬 缶、豆みそ、無塩 バター、ごま	ピーマン、牛蒡、人 参、筍、もやし、 葱、にら、だいご ん、なめこ、しめ じ、しいたけ	しょうゆ(うすく ち)、味の素 鶏 ガラスープの素、 食塩	バナナ 牛乳 小豆のスコーン	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 243 mg
3 (土)	豚丼 南瓜煮 けんちん汁 乾燥プルーン	半つき米、しらた き、さといも、三温 糖、なたね油、はち みつ	豚肉(ばら)、小魚 カップリング	玉葱、南瓜、プ ルーン、牛蒡、えの き、白菜、葱、にん じん、だいごん、さ やえんどう、しょうが	しょうゆ、本みり ん、ほんだし、食 塩	バナナ ショア ビスケット 小魚カップリング	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 378 mg
5 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー ツナサラダ	半つき米、上新 粉、押麦、三温糖、 なたね油	牛乳、豆乳、鶏もも 肉(皮付き)、つぶ しあん(砂糖添 加)、ツナ油漬缶、 バター	玉葱、キャベツ、ト マト、胡瓜、人参、 なす、かぼちゃ、赤 ピーマン、だいご ん、コーン缶	食酢(米酢)、ケ チャップ、スー プストック、食塩、カ レー粉	牛乳:おかき 牛乳 あんこむしぼん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 241 mg
6 (火)	七夕鯖そうめん ひじきと枝豆のサラダ ジョア	ゆでそうめん、半つ き米、じゃがいも、 三温糖、なたね油	さば(水煮)、ベー コン、無塩バター	プルーン(乾)、に んじん、オクラ、 コーン缶、えだま め、ごぼう、ひじき	しょうゆ、酒、みり ん、米酢、本みり ん、スープスト ック、食塩	メロン 番茶:プルーン じゃが芋と ベーコンのごはん	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 255 mg
7 (水)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 南瓜煮 のっぺい汁	半つき米、小麦 粉、三温糖、さとい も、押麦、なたね油	牛乳、さくら、生揚 げ、大豆(ゆで)、 油揚げ	かぼちゃ、ごぼう、 ねぎ、だいごん、に んじん、しょうが、な めこ、しいたけ、ひ じき、干しいたけ	しょうゆ、本みり ん、食塩	ヤクルト 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 260 mg
8 (木)	バターロール 豚肉とかぼちゃのトマト煮 塩スパサラダ	ロールパン、半つ き米、スパゲ ティー、なたね油、 オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、 大豆(ゆで)、ほた て貝柱水煮缶、ハ ム、無塩バター	玉葱、トマト、南瓜、 胡瓜、キャベツ、万能 葱、マッシュルーム、 人参、コーン、しめじ、 にんにく、ごぼう	しょうゆ、スー プストック、食塩、 食酢(米酢)	すいか 牛乳 ホタテバター 炊き込みごはん	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.4 g カルシウム 219 mg
9 (金)	麦ごはん 味噌豚 キャベツの甘酢和え 三平汁	半つき米、じゃがい も、小麦粉、三温 糖、押麦、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚 肉(もも)、さけ (塩)、卵、無塩バ ター、豆みそ、牛 乳、くるみ	プルーン、人参、 バナナ、葱、キャ ベツ、大根、玉葱、牛 蒡、胡瓜、コーン、 レモン、にんにく	かつお・昆布だし 汁、食酢(米 酢)、本みり ん、しょうゆ、食塩	すいか 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 276 mg
10 (土)	あんかけ焼きそば ジャーマンポテト もやしのカレー和え 乾燥プルーン	焼きそばめん、じゃ がいも、強力粉、小 麦粉、なたね油、 三温糖、片栗粉、 オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、 チーズ(チェダー)、 えび(むき身)、 ベーコン、粉チー ーズ	プルーン、もやし、白 菜、人参、枝豆、玉 葱、ピーマン、椎茸、 コーン、葉葱、筍、赤 ピーマン、絹さや	しょうゆ、米酢、鶏 ガラスープ、ドライ イースト、食塩、オイ スターソース、スー プストック、カレー 粉、パセリ粉	バナナ 牛乳 枝豆とチーズのぱん	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 268 mg
12 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 ピーマンの胡麻和え 石狩汁	半つき米、じゃがい も、小麦粉、押麦、 三温糖	牛乳、納豆、さけ (塩)、無塩バ ター、淡色みそ、し らす干し、油揚げ、 ごま、卵、かつお節	玉葱、レーズン、 ピーマン、葱、人 参、牛蒡、パプリ カ、大根、キャ ベツ、コーン、焼きの り	かつお・昆布だし 汁、本みり ん、しょうゆ、かつお だし汁	牛乳:ビスケット 牛乳 オールレーズンクッキー	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 262 mg
13 (火)	バターロール ソーセージのカレー煮込み コーンサラダ 乾燥プルーン	ロールパン、半つ き米、じゃがいも、 なたね油、三温糖	牛乳(低脂肪)、ウイ ンナー、ちくわ、無 塩バター	玉葱、プルーン、 人参、キャベツ、 コーン、だいごん、 セロリ、きゅうり、 ピーマン、にんにく	スープストック、 食酢(米酢)、食 塩、カレー粉、パ セリ粉、こしょう	すいか 牛乳 ちくわとコーンの 炊き込みごはん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 241 mg
14 (水)	麦ごはん 鮭のタンドリー風 豆苗ともやしのナムル めった汁	半つき米、さつま芋、 わらび餅粉、板こんに やく、三温糖、押 麦、パン粉、粉糖、な たね油、ごま油	牛乳、さけ、ヨーグ ルト(無糖)、淡色み そ、きな粉・脱皮大 豆、油揚げ、豚肉 (もも)、ごま(乾)	もやし、だいごん、 ねぎ、にんじん、ト ウモロコシ、しめじ、 ごぼう、にんにく	ケチャップ、しょう ゆ、味の素 鶏ガ ラスープの素、ほ んだし、カレー 粉、食塩	メロン 牛乳 わらびもち	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 248 mg
15 (木)	ジャージャー麺 切り干し大根の中華風サラダ ニラ玉スープ すいか	焼きそばめん、半つ き米、三温糖、な たね油、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、 卵、淡色みそ、 ベーコン、しらす干 し、粉チーズ、ご ま、無塩バター	すいか、胡瓜、人 参、トマト、葱、蕪、 コーン、もやし、玉 葱、切り干し大根、 干し椎茸、しょうが	本みりん、米酢、オ イスターソース、中 華スープ、スー プストック、しょうゆ、食 塩、パセリ粉、こしょう	バナナ 牛乳 洋風炊き込みごはん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 265 mg
16 (金)	とうもろこしごはん 鱈の香味焼き ねばねば和え 雷汁	半つき米、小麦 粉、黒砂糖、さとい も、もち米、しらた き、はちみつ、なた ね油、ごま油	牛乳、あじ、木綿豆 腐、卵、淡色みそ、 油揚げ、かつお節	とうもろこし、プ ルーン、葱、モロヘイヤ、牛 蒡、オクラ、人参、大 根、レーズン、もやし、 コーン、干し椎茸、に んにく	しょうゆ、かつお だし汁、食酢(米 酢)、食塩	バナナ 牛乳 黒糖むしけーき	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 308 mg
17 (土)	ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜煮 味噌けんちん汁	半つき米、小麦 粉、さといも、三温 糖、コーンフレー ク、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、 豆みそ、バター、 卵	玉葱、南瓜、プ ルーン、白菜、牛 蒡、葱、大根、干し ぶどう、にんじん、 しょうが	しょうゆ	バナナ 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 236 mg

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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	調味料		
19 (月)	麦ごはん ポークカレー ビーフンの中華サラダ 乾燥プルーン	半つき米、じゃがいも、こめこ、ビーフン、押麦、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ハム、ごま、バター	玉葱、みかん果汁、ブルーベリー、人参、胡瓜、マーマレード、もやし	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: クッキー 牛乳 米粉のオレンジ むしけーき	エネルギー 650 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 238 mg
20 (火)	バターロール クリームシチュー 夏野菜のマリネ ジョア	ロールパン、半つき米、じゃがいも、オリーブ油、小麦粉、はちみつ、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、おから(旧来製法)、生クリーム、バター、いわし、かつお節	玉葱、ズッキーニ、トマト、コーン、マッシュルーム、人参、なす、グリーンピース、にんにく、青のり	食酢(米酢)、本みりん、食塩、しょうゆ、スープストック	すいか 番茶 おからふりかけごはん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 327 mg
21 (水)	麦ごはん ピーマンと細切り肉の炒め物 バイクドチーズポテト ちゃんこ汁	半つき米、じゃがいも、押麦、なたね油、しらたき、片栗粉、はちみつ、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、さば、チーズ、鶏肉、油揚げ、無塩バター	ブルーベリー、玉葱、もやし、ピーマン、白菜、人参、大根、パプリカ、葱、韭	酒、ケチャップ、しょうゆ、食塩、スープストック、味の素 鶏ガラスープの素、カレー粉	すいか 牛乳 鯖缶じゃんばらや	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.8 g カルシウム 250 mg
22 (木)	海の日						
23 (金)	スポーツの日						
24 (土)	ごはん 肉じゃが 茹でアスパラ みそ汁	半つき米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、なたね油、焼ふ、三温糖	豚肉(もも)、豆みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ブルーベリー(乾)、グリーンアスパラガス、にんじん、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	チーズ ジョア ひとくちおかき ビスケット	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 272 mg
26 (月)	元気納豆ごはん 隠元とナスの胡麻和え 鮭の粕汁	半つき米、さといも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、チーズ、さけ(塩)、卵、豆みそ、バター、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	なす、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、にら、オクラ、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳: おかき 牛乳 チーズむしぱん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.8 g カルシウム 323 mg
27 (火)	トースト ポトフ フルーツヨーグルト	食パン、半つき米、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、無塩バター、油揚げ、生クリーム	ブルーベリー、玉葱、みかん、バナナ、トマト、キャベツ、人参、セロリ、かぶ、レーズン、切り干し大根、焼きのり	食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、食塩	すいか 牛乳 切り干し大根ごはん 乾燥プルーン	エネルギー 595 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 246 mg
28 (水)	うなぎごはん 卵焼き ねばねば和え 豚汁	半つき米、こめこ、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、卵、豆乳、うなぎ蒲焼、豆みそ、豚肉(もも)、かつお節	ブルーベリー、いちごジャム、人参、葱、大根、牛蒡、モロヘイヤ、オクラ、細きや、もやし、コーン、焼きのり	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし	メロン 牛乳 いちごの米粉 むしけーき	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 268 mg
29 (木)	麦ごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 南瓜煮 みそ汁	半つき米、上新粉、三温糖、小麦粉、押麦、なたね油	牛乳、さば、豆みそ、きな粉、淡色みそ、油揚げ	かぼちゃ、レタス、わかめ(生)、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、りょうりしゅ、みりん、本みりん	バナナ 牛乳 きなこういろ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 212 mg
30 (金)	ケチャップトンライス 春雨サラダ 田舎スープ	半つき米、小麦粉、じゃがいも、なたね油、三温糖、はちみつ、オリーブ油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ハム、ごま	たまねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、セロリ、もやし、グリーンピース	ケチャップ、スープストック、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、ウスターソース、パズル粉	すいか 牛乳 お豆腐スコーン	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 242 mg
31 (土)	たらこパスタ フレンチサラダ トマトと卵のスープ	スパゲティ、強力粉、小麦粉、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、たらこ、卵、無塩バター、生クリーム、ツナ油漬缶	トマト、玉葱、キャベツ、人参、万能葱、えのき、コーン、レーズン、アスパラ、焼きのり	食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、ドライイースト、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 手作りあんぱん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 244 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承下さい。

月～金曜日の給食は写真掲示となります。掲示板をご覧ください。



クッキング活動予定



衛生上や感染症等の理由により、急遽、
計画が中止される場合もあります。ご了承下さい。

両クラス共にスマック、マスク着用です。髪の毛の長い子はご自宅から結んできてください。また、爪が長く、砂等で爪の間が汚れている子がいます。衛生上の問題より参加できない場合がありますのでご了承下さい。子ども達が楽しく参加できるようにご家庭からのご協力もよろしくお願いいたします。

8日(木)ひかり:とまとのフォッカッチャを作ります。午前中に活動して昼食として試食します。

21日(水)ぎんが:お好み焼きを作ります。午睡中に活動します。おやつとして試食します。

ぎんがクラスは状況によりですがクッキングで使用する食材の買い物を予定しています。

詳細は後日、担当からお知らせ致します。

