

	02(月)	03(火)	04(水)	05(木)	06(金)	07(土)	10(火)	11(水)	12(木)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
<b>献立名</b>	ごはん カジゴのカレーパン粉焼き コールスローサラダ 具だくさんスープ トマト	ごはん 冷しゃぶ 茄子の煮びたし わかめスープ とうもろこし	炊き込みご飯 焼き厚揚げ 焼売 キャベツとみそ汁 切り干し大根の煮物	ごはん チンジャオロース ブロッコリーごま酢和え 卵スープ みかん	ごはん 豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ ミネストローネ 人参とピーマンのきんぴら	ぶっかけどん こんぶおにぎり	ごはん カレーの煮付け いんげんのごま和え 油揚げとめじろのみそ汁 もずく酢	中華丼 海藻サラダ 豆腐スープ もも	チキンカレー スティックサラダ	ごはん 鮭の塩焼き キャベツときゅうりのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 ほうれん草のソテー	ごはん 鶏のごまみそ焼き きゅうりの酢の物 春雨スープ 野菜ちくわ	ふりかけごはん 豚じゃが 小松菜のおひたし ほうれん草のすまし汁 昆布の佃煮	タコライス風 ポテトサラダ かぼちゃスープ トマト
<b>食品名</b>	精白米 栄養強化米 めかじき パセリ オリーブ油 カレー粉 食塩 パン粉 薄力粉 フロッコリー スイートコーン コールスロートレッシング 食塩 じゃがいも キャベツ ウインナーソーセージ たまねぎ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう トマト	精白米 栄養強化米 ふたもち(赤肉) キャベツ きゅうり カットわかめ トマト ぼん酢しょうゆ なす 調合油 かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 砂糖 青ねぎ しょうが みょうが 乾燥わかめ たまねぎ ぶなしめじ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう スイートコーン	精白米 鶏もも にんじん ぶなしめじ 濃口しょうゆ 清酒 みりん風調味料 生揚げ ぼん酢しょうゆ 青ねぎ ぶたひき肉 たまねぎ 片栗粉 ごま油 濃口しょうゆ オキスターソース おろししょうが しゅうまいの皮 ミックスベジタブル キャベツ にんじん たまねぎ かつお・昆布だし 食塩 こしょう スイートコーン	精白米 栄養強化米 牛もも 清酒 片栗粉 濃口しょうゆ たけのこ水煮缶詰 赤ピーマン 青ピーマン 生しいたけ 清酒 薄口しょうゆ みりん風調味料 ブロッコリー 薄口しょうゆ 乾燥わかめ オキスターソース みりん風調味料 ごま油 いりごま 鶏卵 たまねぎ 乾燥わかめ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう みかん缶詰	精白米 栄養強化米 鶏ひき肉 清酒 片栗粉 たまねぎ ブレスハム きゅうり マヨネーズ 食塩 こしょう キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン トマトホール缶詰 ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう にんじん 青ピーマン しらす干し 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油	ゆでうどん レタス ツナフレーク スイートコーン きゅうり めんつゆ 精白米 栄養強化米 塩昆布	精白米 栄養強化米 まがれい しょうが 清酒 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 かつお・昆布だし さやいんげん にんじん 砂糖 濃口しょうゆ いりごま 油揚げ ぶなしめじ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ おきなわもずく きゅうり しらす干し 砂糖 乾燥わかめ 薄口しょうゆ 食塩	精白米 栄養強化米 ふたばら たまねぎ にんじん こまつな はくさい 生しいたけ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 ごしょう 片栗粉 海藻ミックス だいこん かにかまぼこ いりごま ごま油 乾燥わかめ 薄口しょうゆ 砂糖 絹ごし豆腐 スイートコーン チンゲンサイ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう たまねぎ 黄桃缶	精白米 栄養強化米 べにざけ 食塩 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん いりごま 食塩 ごま油 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 砂糖 濃口しょうゆ 青ねぎ 濃口しょうゆ はるさめ ほうれん草 ベーコン 調合油 食塩 ブイヨン	精白米 栄養強化米 若鶏もも いりごま 清酒 淡色辛みそ きゅうり かにかまぼこ 乾燥わかめ 砂糖 濃口しょうゆ たまねぎ 青ねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 焼きたけのこ にんじん	精白米 栄養強化米 ふりかけ 栄養強化米 ぶたもち 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん かつお・昆布だし 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 きゅうり 乾燥わかめ 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 食塩 濃口しょうゆ 清酒 かまぼこ ごまつな にんじん かつお節 濃口しょうゆ かつお・昆布だし ほうれん草 ぶなしめじ 蒸しかまぼこ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 刻み昆布 生しいたけ 濃口しょうゆ 砂糖 清酒 かつお・昆布だし	精白米 ぶたひき肉 たまねぎ 食塩 黒こしょう トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ トマトホール缶詰 ナチュラルチーズ(ビザ用) レタス じゃがいも ブレスハム きゅうり マヨネーズ 食塩 こしょう かぼちゃ たまねぎ ミックスベジタブル ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう トマト	
<b>おやつ</b>	カルピスゼリー	牛乳 だるまちゃんずんだもち	牛乳 ポーロ	フルーチェ	牛乳 すいか	ヨーグルト	牛乳 シュガーパイ	ミルクプリン	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	牛乳 メロンゼリー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ぶどう
<b>食品名</b>	カルピス 粉寒天	普通牛乳 白玉粉 絹ごし豆腐 えだまめ 食塩 砂糖	普通牛乳 ソフトマーガリン 砂糖 鶏卵	フルーチェ 普通牛乳	普通牛乳 すいか	ヨーグルト	普通牛乳 ハイ皮 砂糖 鶏卵	普通牛乳 ゼラチン 砂糖	ヨーグルト	普通牛乳 じゃがいも 調合油 食塩	普通牛乳 ゼリエース(メロン) 水	普通牛乳 いちごジャム	普通牛乳 ぶどう
<b>献立名</b>	そばめし 青菜スープ	干しえびの炊き込みご飯 鯖の味噌煮 かぼちゃサラダ お麩とわかめのすまし汁 小松菜のなめたけ和え	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のボン酢和え けんちん汁 べつたら漬	ごはん 五目卵焼き コーンサラダ なめこのみそ汁 ミートボール	ごはん 豚肉のカレーソテー ブロッコリーのフレンチサラダ くまのがっこうのおまめスープ みかん	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の和え物 お麩とわかめのすまし汁 ゆで卵	冷やし中華 海藻スープ	ごはん レパニラ 切り干し大根の中華サラダ わかめスープ 里芋の煮物	パン 野菜たっぷり鶏肉のラタトゥイユ マカロニサラダ とうもろこし	<b>みつばこ献立だよ!</b> 今月の給食は暑い夏もがんばってくるお友だちのためにみんなが知っている絵本より、「だるまちゃん」のずんだもち、「くまのがっこう」のおまめスープを再現します！ 夏野菜もたっぷり使っているので、給食でも夏を楽しみましょう！ ★献立表について★ ○鶏卵と牛乳を含む食品は、アレルギーであることがわかるように黄色でマーカーをしています。体調が悪いなど心配なことがございましたら、登園時職員にお声かけください。 ★今月の栄養量を下記の表に示しています★ 不足分はご家庭で必ず摂取してください。 給食の献立や職員室前のカロリー付きレシビを参考にしてみてください！			
<b>食品名</b>	中華めん 精白米 ぶたばら にんじん キャベツ 青ねぎ 調合油 焼きそばソース 食塩 こしょう チンゲンサイ 木綿豆腐 たまねぎ 青ねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 干しえび にんじん 塩昆布 薄口しょうゆ さば かつお・昆布だし 清酒 砂糖 みりん風調味料 淡色辛みそ しょうが 片栗粉 かぼちゃ きゅうり ミックスベジタブル マヨネーズ 食塩 こしょう たまねぎ 観世ふ 乾燥わかめ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 こまつな えのきたけ味付け瓶詰	精白米 栄養強化米 若鶏もも 濃口しょうゆ 清酒 みりん風調味料 鶏ひき肉 ほうれん草 はくさい 焼きたけのこ ぼん酢しょうゆ 片栗粉 だいこん ごぼう こんにやく 青ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ べつたら漬	精白米 栄養強化米 鶏卵 にんじん たまねぎ カレー粉 食塩 白こしょう ウスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 ブロッコリー キャベツ スイートコーン 食塩 こしょう オリーブ油 ウインナーソーセージ たまねぎ セロリ レタス なめこ オクラ 長ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ ぶたひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 パン粉 食塩 こしょう トマトケチャップ	精白米 栄養強化米 ぶたロース たまねぎ カレー粉 食塩 白こしょう ウスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 ブロッコリー キャベツ スイートコーン 食塩 こしょう オリーブ油 ウインナーソーセージ たまねぎ セロリ レタス 大豆水煮缶詰 にんにく 調合油 食塩 ブイヨン なつみかん缶詰	精白米 栄養強化米 若鶏手羽 しょうが おろしにんにく ぼん酢しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 こまつな かにかまぼこ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし 長ねぎ 観世ふ 乾燥わかめ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 砂糖 絹ごし豆腐 スイートコーン 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉 切干しいたけ きゅうり ツナフレーク ソナフレーク 薄口しょうゆ 砂糖 乾燥わかめ たまねぎ ぶなしめじ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう さといも かつお・昆布だし 砂糖 薄口しょうゆ みりん風調味料	中華めん ブレスハム きゅうり 鶏卵 かにかまぼこ 冷やし中華のたれ 海藻ミックス 絹ごし豆腐 スイートコーン 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 砂糖 片栗粉 切干しいたけ きゅうり ツナフレーク ソナフレーク 薄口しょうゆ 砂糖 乾燥わかめ たまねぎ ぶなしめじ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう マヨネーズ	強力粉 薄力粉 砂糖 食塩 ソフトマーガリン 脱脂粉乳 ゼラチン ドライイースト 鶏もも(皮なし) なす 赤ピーマン 黄ピーマン ぶなしめじ たまねぎ トマトホール缶詰 にんにく ブイヨン オリーブ油 食塩 マカロニ・スパゲティ きゅうり キャベツ ブレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう コーンミール					
<b>おやつ</b>	ミルージュ 果物	フルーツヨーグルト	牛乳 枝豆チーズ蒸しパン	ヨーグルト	牛乳 スティックサラダ	牛乳 梨	ミルージュ 果物	ヨーグルト	牛乳 ぶどうゼリー				
<b>食品名</b>	ミルージュ 果物	プレーンヨーグルト フルーツミックス缶 砂糖	ホットケーキミックス ダイスカットチーズ えだまめ 鶏卵 ソフトマーガリン 普通牛乳 砂糖	ヨーグルト	普通牛乳 きゅうり だいこん マヨネーズ	なし	ミルージュ 果物	ヨーグルト	普通牛乳 寒天 ぶどうジュース 砂糖 水				

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。

**みつばこ献立だよ!**  
今月の給食は暑い夏もがんばってくるお友だちのためにみんなが知っている絵本より、「だるまちゃん」のずんだもち、「くまのがっこう」のおまめスープを再現します！  
夏野菜もたっぷり使っているので、給食でも夏を楽しみましょう！

★献立表について★  
○鶏卵と牛乳を含む食品は、アレルギーであることがわかるように黄色でマーカーをしています。体調が悪いなど心配なことがございましたら、登園時職員にお声かけください。

★今月の栄養量を下記の表に示しています★  
不足分はご家庭で必ず摂取してください。  
給食の献立や職員室前のカロリー付きレシビを参考にしてみてください！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	炭 水 化 物 (g)	鉄 (mg)	ビタミンA (IU/μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
429	16.8	12.4	174	2.8	180	0.46	0.3	22	3	2.1

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	炭 水 化 物 (g)	鉄 (mg)	ビタミンA (IU/μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
379	14.8	11.1	164	2.6	163	0.41	0.28	19	2.7	1.9