

日	曜	主 食	副 食	お や つ	
			共 通	午前(未満児)	午後(共通)
1	火	ご飯	タンドリーチキン ブロッコリーのオーロラサラダ バナナ 卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★豆花
2	水	とうもろこしご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット キウイ セタそうめんスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★チョコナッツスコーン
3	木	ご飯	鮭の幽庵焼き 春雨の酢の物 パイナップル かぼちゃの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★いきなり団子
4	金	ご飯	夏野菜カレー きゅうりの浅漬け すいか 豆腐のスープ	牛乳 ★ジャムパン	牛乳 ★蒸しパン
5	土	ロールパン	ミートソーススパゲティ 枝豆 オレンジ コンソメスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 お菓子
7	月	ご飯	鶏の唐揚げ あっさりサラダ パイナップル コーンスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつまいもケーキ
8	火	鮭と枝豆の混ぜご飯	千草焼き ブロッコリーのおかか和え オレンジ きこの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★ラスク
9	水	ご飯	麻婆春雨 えびシューマイ メロン もやしスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★焼きとうもろこし
10	木	ご飯	サバの蒲焼 棒棒鶏サラダ バナナ 冬瓜の味噌汁	牛乳 ミニたいやき	牛乳 お楽しみゼリー
11	金	(誕生会)トルコライス 豚カツ カミカミサラダ オレンジ コンソメスープ		牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツたっぷりゼリー
12	土	ロールパン	冷し中華 チキンナゲット バナナ 豆腐のスープ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 お菓子
14	月	にんじんご飯	魚のきのこあんかけ ほうれん草のピーナツ和え パイナップル 厚揚げの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★アーモンドケーキ
15	火	ご飯	ピーマンの肉詰め ポテトサラダ バナナ きこのスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ババロア
16	水	ご飯	肉じゃが 大根ときゅうりのあっさり漬け チーズ すいか 春雨スープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★ごまクッキー
17	木	ご飯	さばの香草パン粉焼き ブロッコリーと卵のサラダ オレンジ かき玉スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツサンド
18	金	タコライス	タコライス かぼちゃのホクホク焼き バナナ すまし汁	牛乳 ★メロンパン	牛乳 パピコアイス
19	土	食パン	肉うどん 焼きししゃも 炒り豆腐 キウイ	牛乳 ★りんごケーキ	牛乳 お菓子
22	火	ご飯	ポークチャップ シーザーサラダ パイナップル 豆腐の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★ 野菜チップス
23	水	ご飯	サーモンフライのタルタルかけ ほうれんそうのナムル バナナ 冷製ポタージュ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつまいもパイ
24	木	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆の中華和え オレンジ 茄子の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★ココアバナナマフィン
25	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 豆腐とえのきのお吸い物	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 クリームまんじゅう
26	土	食パン	豚骨ラーメン シャウエッセン 五目きんぴら キウイ	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 お菓子
28	月	ご飯	サバの竜田揚げ 春雨サラダ オレンジ キャベツの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツヨーグルト
29	火	ご飯	ハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミニゼリー 野菜スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★大学芋
30	水	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 ズッキーニのサラダ パイナップル ミネストローネ	牛乳 お菓子	牛乳 ★やきそばパン
31	木	ご飯	魚の油淋鶏風 ほうれんそうとひじきのサラダ バナナ わかめスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★キャロットケーキ

※都合により献立を変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです。(その他のお菓子は全て無添加です)
アレルギー(卵・乳製品その他)を含む場合は完全除去または代替え給食で対応します。

元気に暑さを乗り切ろう！

暑い日はそうめんやうどんなどの冷たい麺類に頼りがちですが、それだけだと栄養バランスが偏り夏バテの原因になります。そこで、トマトやきゅうりなどの夏野菜や疲労回復効果のある豚肉をしゃぶしゃぶにしてトッピングするのがオススメです！
また、カレー粉などのスパイス、大葉やねぎなどの香味野菜、レモンやお酢などの酸味は食欲増進の効果があるので、料理に活用してみてください。
バランスよく、たくさん食べて元気に暑さを乗り切りましょう！



とうもろこしごはん

米…2合
とうもろこし…1本
塩…小さじ1

- ①米を研ぎ、炊飯器に入れて目盛りまで水を入れます。
- ②とうもろこしは包丁で実を切り落とします。芯も一緒に炊くので捨てないでください。
- ③炊飯器に塩ととうもろこしの実と芯を入れて炊飯します。炊き上がったら芯を取り出して混ぜ合わせたら出来上がりです。

油淋鶏のタレ



長ねぎ(みじん切り)…1/2本
にんにくチューブ…2cm
しょうがチューブ…2cm
しょうゆ…大さじ1と1/2
酢…大さじ1と1/2
砂糖…大さじ1
ごま油…小さじ2
はちみつ…小さじ1

全ての材料を混ぜ合わせれば出来上がりです。しばらく冷蔵庫に入れておくと味が馴染みさらにおいしいです。
☆さお魚のソテーや豚肉のしゃぶしゃぶサラダなどなんでも合う万能タレです！