



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1
昼食						親子丼、きゃべつともやしのおかか和え、味噌汁、バナナ
午後						麦茶、かっぱえびせん
午前	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8
昼食	御飯（麦入り）、豚肉の生姜焼き、ほうれん草と厚揚げのスタミナ和え、味噌汁、すいか	☆世界の料理～韓国～☆ ヤンニョムチキン丼、チョレギ風サラダ、スープ、メロン	カレーうどん、チキンナゲット、ポテトサラダ、バナナ	御飯、タラのムニエル タルタルソース掛け、きゃべつとひじきの和え物、味噌汁、すいか	☆七夕メニュー☆ ロールパン、チーズハンバーグ、天の川サラダ、お星さまスープ、七夕ゼリー	トリニータ丼、コロコロポテトサラダ、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、コーンパン	牛乳、黒糖味噌蒸しパン	牛乳、チーズトースト	牛乳、きな粉ドーナツ	牛乳、枝豆御飯	麦茶、キャラメルコーン
午前	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15
昼食	御飯（麦入り）、豆腐と鶏肉の味噌炒め、切干大根の煮物、味噌汁、すいか	御飯、豚唐揚げ、小松菜のお浸し、味噌汁、メロン	夏野菜たっぷり冷やしそうめん、とうもろこし、粉ふきいも、バナナ	御飯、アジのフライ風、卵とほうれん草の和え物、味噌汁、すいか	食パン（ブルーベリージャム）、じゃがいもとウィンナーのオープン焼き、海藻サラダ、豆乳スープ、メロン	3色丼、きんぴらごぼう、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、かぼちゃカップケーキ	牛乳、シーフードお好み焼き	牛乳、ココア揚げパン	牛乳、雑穀クッキー	牛乳、五目御飯	麦茶、野菜せんべい
午前	17	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22
昼食	海の日	てりたまチキン丼、大根とツナの和え物、味噌汁、オレンジ	冷やし中華、高野豆腐の唐揚げ、すまし汁、バナナ	御飯、鯖のカレー焼き、五色和え、すまし汁、すいか	ロールパン、レバーのケチャップ和え、チーズサラダ、チキンスープ、オレンジ	親子観劇会
午後		牛乳、じゃが揚げ餃子	りんごジュース、プチドラ焼き	牛乳、ミルクくずもち	牛乳、しらすわかめ御飯	
午前	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29
昼食	御飯（麦入り）、麻婆なす、バンバンジーサラダ、中華スープ、すいか	御飯、鮭の香草パン粉焼き、きゃべつのごま和え、味噌汁、オレンジ	スパゲティナポリタン、大豆サラダ、チーズ、スープ、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、チキンカツ、彩り野菜のさっぱり和え、味噌汁、フルーツ杏仁	食パン（いちごジャム）、豚肉のスペアリブ風、マカロニサラダ、ミネストローネスープ、オレンジ	高野豆腐のそぼろ丼、小松菜のごま和え、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、みたらし団子風お焼き	牛乳、人参ホットケーキ	牛乳、ガーリックパタートースト	牛乳、プリン	牛乳、梅しそ塩昆布の混ぜ御飯	麦茶、ビスケット
午前	31 牛乳					
昼食	御飯（麦入り）、鶏肉と大豆の揚げ煮、きゅうりの塩昆布和え、味噌汁、すいか					
午後	牛乳、チョココーンフレーク					

※献立は材料により変更になる場合があります。

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを摂りがちになってしまいますが、給食ではサッパリと食べられるメニューやスタミナのつく食材などを増やしていき、暑い夏を乗り切れるようにしていきたいと思ひます。今月は6月に子ども達がじゃがいも掘りで採ってきたお芋をたくさん使った、給食やおやつを提供していきます😊



	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	555	22.8	18.5	273	2.3	419	0.34	0.51	28	3.6	1.9
目標量	531	21.2	14.7	231	2.2	178	0.29	0.33	17	4.2	1.8
充足率(%)	105	108	126	118	105	235	117	155	165	86	105
3才未満児	469	19.2	15.9	254	1.9	348	0.28	0.45	23	3	1.6
目標量	469	18.8	13	219	2.3	194	0.25	0.29	18	3.8	1.6
充足率(%)	100	102	122	116	83	179	112	155	128	78	100