

 <p>夏野菜をたくさん食べよう!!</p> <p>6月～8月に旬を迎える野菜を「夏野菜」と呼びます。</p> <p>夏野菜には胡瓜やトマトなど色鮮やかなものが多い、生でも簡単に食べることができます。</p> <p>夏野菜をたくさん食べて、負けない強い身体をつくりましょう!!</p>		<p>1日(水) クラブ給食</p> <table border="1"> <tr> <th>献立名</th> <th>材料名</th> </tr> <tr> <td>① ごはん</td> <td>① 白米 発芽玄米</td> </tr> <tr> <td>② みそ汁</td> <td>② さつまいも にんじん だし粉 味噌</td> </tr> <tr> <td>③ 五目大豆</td> <td>③ 大豆 こんにゃく 鶏肉 にんじん きぬさや</td> </tr> <tr> <td>④ あじの塩焼</td> <td>だし粉 砂糖 みりん 酒 醤油</td> </tr> <tr> <td>⑤ オレンジ(生果)</td> <td>④ あじ</td> </tr> <tr> <td>⑥ かぼちゃの煮付</td> <td>⑤ オレンジ(生果)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑥ かぼちゃ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>だし粉 醤油 砂糖</td> </tr> <tr> <td>I補給 -</td> <td>456 kcal</td> </tr> <tr> <td>水分</td> <td>185.6 g</td> </tr> <tr> <td>ﾀﾞﾊﾞｸ</td> <td>18.3 g</td> </tr> <tr> <td>ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ</td> <td>11.7 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>7.6 g</td> </tr> </table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② さつまいも にんじん だし粉 味噌	③ 五目大豆	③ 大豆 こんにゃく 鶏肉 にんじん きぬさや	④ あじの塩焼	だし粉 砂糖 みりん 酒 醤油	⑤ オレンジ(生果)	④ あじ	⑥ かぼちゃの煮付	⑤ オレンジ(生果)		⑥ かぼちゃ		だし粉 醤油 砂糖	I補給 -	456 kcal	水分	185.6 g	ﾀﾞﾊﾞｸ	18.3 g	ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	11.7 g	脂質	7.6 g	<p>2日(木)</p> <p>弁当の日</p> 		<p>3日(金)</p> <p>幼稚園まつり準備のため午前保育</p> 																																																																																											
		献立名	材料名																																																																																																																										
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																												
② みそ汁	② さつまいも にんじん だし粉 味噌																																																																																																																												
③ 五目大豆	③ 大豆 こんにゃく 鶏肉 にんじん きぬさや																																																																																																																												
④ あじの塩焼	だし粉 砂糖 みりん 酒 醤油																																																																																																																												
⑤ オレンジ(生果)	④ あじ																																																																																																																												
⑥ かぼちゃの煮付	⑤ オレンジ(生果)																																																																																																																												
	⑥ かぼちゃ																																																																																																																												
	だし粉 醤油 砂糖																																																																																																																												
I補給 -	456 kcal																																																																																																																												
水分	185.6 g																																																																																																																												
ﾀﾞﾊﾞｸ	18.3 g																																																																																																																												
ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	11.7 g																																																																																																																												
脂質	7.6 g																																																																																																																												
<p>6日(月)</p> <p>代休</p> 		<p>7日(火) 全員給食</p> <table border="1"> <tr> <th>献立名</th> <th>材料名</th> </tr> <tr> <td>① ごはん</td> <td>① 白米 発芽玄米</td> </tr> <tr> <td>② ジャが芋のポタージュ</td> <td>② ジャが芋 玉ねぎ</td> </tr> <tr> <td>③ 鶏肉の唐揚げ</td> <td>じゃが芋 コーン 乳成分 大豆成分</td> </tr> <tr> <td>④ ポロネーゼスパゲティ</td> <td>チーズ 玉ねぎ 鶏エキス 小麦</td> </tr> <tr> <td>⑤ 星型しんじょの煮付</td> <td>③ 鶏肉 小麦 コーンでん粉 なたね油</td> </tr> <tr> <td>⑥ 杏仁豆腐</td> <td>④ スパゲティ にんじん 豚肉 玉ねぎ ケチャップ</td> </tr> <tr> <td>⑦ ブロッコリーの煮付</td> <td>ウスター 砂糖 コンソメ 塩 こしょう</td> </tr> <tr> <td>I補給 -</td> <td>590 kcal</td> </tr> <tr> <td>水分</td> <td>148.9 g</td> </tr> <tr> <td>ﾀﾞﾊﾞｸ</td> <td>17.6 g</td> </tr> <tr> <td>ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ</td> <td>7.6 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.4 g</td> </tr> </table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② ジャが芋のポタージュ	② ジャが芋 玉ねぎ	③ 鶏肉の唐揚げ	じゃが芋 コーン 乳成分 大豆成分	④ ポロネーゼスパゲティ	チーズ 玉ねぎ 鶏エキス 小麦	⑤ 星型しんじょの煮付	③ 鶏肉 小麦 コーンでん粉 なたね油	⑥ 杏仁豆腐	④ スパゲティ にんじん 豚肉 玉ねぎ ケチャップ	⑦ ブロッコリーの煮付	ウスター 砂糖 コンソメ 塩 こしょう	I補給 -	590 kcal	水分	148.9 g	ﾀﾞﾊﾞｸ	17.6 g	ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	7.6 g	脂質	16.4 g	<p>8日(水) クラブ給食</p> <table border="1"> <tr> <th>献立名</th> <th>材料名</th> </tr> <tr> <td>① ごはん</td> <td>① 白米 発芽玄米</td> </tr> <tr> <td>② みそ汁</td> <td>② あげ わかめ だし粉 味噌</td> </tr> <tr> <td>③ メンチカツ</td> <td>③ 鶏肉 大豆成分 玉ねぎ 乳成分</td> </tr> <tr> <td>④ ひじきのそぼろ煮</td> <td>小麦 牛脂 なたね油</td> </tr> <tr> <td>⑤ 花形さつまの煮付</td> <td>④ ひじき 鶏肉 にんじん 枝豆</td> </tr> <tr> <td>⑥ パイン缶</td> <td>だし粉 醤油 砂糖</td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑤ 魚肉 コーン 人参 玉ねぎ コーン・芋類粉</td> </tr> <tr> <td></td> <td>大豆成分 小麦 コーンスターチ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>だし粉 醤油 砂糖</td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑥ パイナップル</td> </tr> <tr> <td>I補給 -</td> <td>567 kcal</td> </tr> <tr> <td>水分</td> <td>136.6 g</td> </tr> <tr> <td>ﾀﾞﾊﾞｸ</td> <td>18.5 g</td> </tr> <tr> <td>ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ</td> <td>7.9 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.1 g</td> </tr> </table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② あげ わかめ だし粉 味噌	③ メンチカツ	③ 鶏肉 大豆成分 玉ねぎ 乳成分	④ ひじきのそぼろ煮	小麦 牛脂 なたね油	⑤ 花形さつまの煮付	④ ひじき 鶏肉 にんじん 枝豆	⑥ パイン缶	だし粉 醤油 砂糖		⑤ 魚肉 コーン 人参 玉ねぎ コーン・芋類粉		大豆成分 小麦 コーンスターチ		だし粉 醤油 砂糖		⑥ パイナップル	I補給 -	567 kcal	水分	136.6 g	ﾀﾞﾊﾞｸ	18.5 g	ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	7.9 g	脂質	18.1 g	<p>9日(木) 全員給食</p> <table border="1"> <tr> <th>献立名</th> <th>材料名</th> </tr> <tr> <td>① 食パン</td> <td>① 小麦 マーガリン 乳成分</td> </tr> <tr> <td>② ハヤシチュー</td> <td>② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参)</td> </tr> <tr> <td>③ 白菜のコンソメ煮</td> <td>・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー)</td> </tr> <tr> <td>④ オレンジゼリー</td> <td>コンソメ(牛エキス) 砂糖</td> </tr> <tr> <td>⑤ 牛乳</td> <td>③ はくさい 玉ねぎ コーン</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ベーコン コンソメ 醤油 砂糖</td> </tr> <tr> <td></td> <td>④ 柑橘果汁 水飴</td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑤ 牛乳</td> </tr> <tr> <td></td> <td>※ 必ずスプーンをご持参ください。</td> </tr> <tr> <td>I補給 -</td> <td>508 kcal</td> </tr> <tr> <td>水分</td> <td>260 g</td> </tr> <tr> <td>ﾀﾞﾊﾞｸ</td> <td>18.3 g</td> </tr> <tr> <td>ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ</td> <td>6.7 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.5 g</td> </tr> </table>		献立名	材料名	① 食パン	① 小麦 マーガリン 乳成分	② ハヤシチュー	② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参)	③ 白菜のコンソメ煮	・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー)	④ オレンジゼリー	コンソメ(牛エキス) 砂糖	⑤ 牛乳	③ はくさい 玉ねぎ コーン		ベーコン コンソメ 醤油 砂糖		④ 柑橘果汁 水飴		⑤ 牛乳		※ 必ずスプーンをご持参ください。	I補給 -	508 kcal	水分	260 g	ﾀﾞﾊﾞｸ	18.3 g	ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	6.7 g	脂質	20.5 g	<p>10日(金) 全員給食</p> <table border="1"> <tr> <th>献立名</th> <th>材料名</th> </tr> <tr> <td>① 具だくさんラーメン</td> <td>① 中華そば(小麦)</td> </tr> <tr> <td>・麺</td> <td>小松菜 にんじん 玉ねぎ 豚肉 しめじ</td> </tr> <tr> <td>・具材</td> <td>中華スープ ごま油 塩 こしょう 醤油</td> </tr> <tr> <td>② キャベツとハムのサラダ</td> <td>② キャベツ ハム(豚肉 芋類粉) きゅうり</td> </tr> <tr> <td>③ 青りんごゼリー</td> <td>なたね油 酢 しょうゆ 砂糖</td> </tr> <tr> <td>④ タコさんウインナー</td> <td>③ アップル果汁 水飴</td> </tr> <tr> <td></td> <td>④ 牛肉 豚肉 鶏肉 魚肉(まぐろ)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>※ 必ずフォークをご持参ください。</td> </tr> <tr> <td>I補給 -</td> <td>387 kcal</td> </tr> <tr> <td>水分</td> <td>100.2 g</td> </tr> <tr> <td>ﾀﾞﾊﾞｸ</td> <td>19.9 g</td> </tr> <tr> <td>ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12 g</td> </tr> </table>		献立名	材料名	① 具だくさんラーメン	① 中華そば(小麦)	・麺	小松菜 にんじん 玉ねぎ 豚肉 しめじ	・具材	中華スープ ごま油 塩 こしょう 醤油	② キャベツとハムのサラダ	② キャベツ ハム(豚肉 芋類粉) きゅうり	③ 青りんごゼリー	なたね油 酢 しょうゆ 砂糖	④ タコさんウインナー	③ アップル果汁 水飴		④ 牛肉 豚肉 鶏肉 魚肉(まぐろ)		※ 必ずフォークをご持参ください。	I補給 -	387 kcal	水分	100.2 g	ﾀﾞﾊﾞｸ	19.9 g	ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	2 g	脂質	12 g
献立名	材料名																																																																																																																												
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																												
② ジャが芋のポタージュ	② ジャが芋 玉ねぎ																																																																																																																												
③ 鶏肉の唐揚げ	じゃが芋 コーン 乳成分 大豆成分																																																																																																																												
④ ポロネーゼスパゲティ	チーズ 玉ねぎ 鶏エキス 小麦																																																																																																																												
⑤ 星型しんじょの煮付	③ 鶏肉 小麦 コーンでん粉 なたね油																																																																																																																												
⑥ 杏仁豆腐	④ スパゲティ にんじん 豚肉 玉ねぎ ケチャップ																																																																																																																												
⑦ ブロッコリーの煮付	ウスター 砂糖 コンソメ 塩 こしょう																																																																																																																												
I補給 -	590 kcal																																																																																																																												
水分	148.9 g																																																																																																																												
ﾀﾞﾊﾞｸ	17.6 g																																																																																																																												
ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	7.6 g																																																																																																																												
脂質	16.4 g																																																																																																																												
献立名	材料名																																																																																																																												
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																												
② みそ汁	② あげ わかめ だし粉 味噌																																																																																																																												
③ メンチカツ	③ 鶏肉 大豆成分 玉ねぎ 乳成分																																																																																																																												
④ ひじきのそぼろ煮	小麦 牛脂 なたね油																																																																																																																												
⑤ 花形さつまの煮付	④ ひじき 鶏肉 にんじん 枝豆																																																																																																																												
⑥ パイン缶	だし粉 醤油 砂糖																																																																																																																												
	⑤ 魚肉 コーン 人参 玉ねぎ コーン・芋類粉																																																																																																																												
	大豆成分 小麦 コーンスターチ																																																																																																																												
	だし粉 醤油 砂糖																																																																																																																												
	⑥ パイナップル																																																																																																																												
I補給 -	567 kcal																																																																																																																												
水分	136.6 g																																																																																																																												
ﾀﾞﾊﾞｸ	18.5 g																																																																																																																												
ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	7.9 g																																																																																																																												
脂質	18.1 g																																																																																																																												
献立名	材料名																																																																																																																												
① 食パン	① 小麦 マーガリン 乳成分																																																																																																																												
② ハヤシチュー	② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参)																																																																																																																												
③ 白菜のコンソメ煮	・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー)																																																																																																																												
④ オレンジゼリー	コンソメ(牛エキス) 砂糖																																																																																																																												
⑤ 牛乳	③ はくさい 玉ねぎ コーン																																																																																																																												
	ベーコン コンソメ 醤油 砂糖																																																																																																																												
	④ 柑橘果汁 水飴																																																																																																																												
	⑤ 牛乳																																																																																																																												
	※ 必ずスプーンをご持参ください。																																																																																																																												
I補給 -	508 kcal																																																																																																																												
水分	260 g																																																																																																																												
ﾀﾞﾊﾞｸ	18.3 g																																																																																																																												
ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	6.7 g																																																																																																																												
脂質	20.5 g																																																																																																																												
献立名	材料名																																																																																																																												
① 具だくさんラーメン	① 中華そば(小麦)																																																																																																																												
・麺	小松菜 にんじん 玉ねぎ 豚肉 しめじ																																																																																																																												
・具材	中華スープ ごま油 塩 こしょう 醤油																																																																																																																												
② キャベツとハムのサラダ	② キャベツ ハム(豚肉 芋類粉) きゅうり																																																																																																																												
③ 青りんごゼリー	なたね油 酢 しょうゆ 砂糖																																																																																																																												
④ タコさんウインナー	③ アップル果汁 水飴																																																																																																																												
	④ 牛肉 豚肉 鶏肉 魚肉(まぐろ)																																																																																																																												
	※ 必ずフォークをご持参ください。																																																																																																																												
I補給 -	387 kcal																																																																																																																												
水分	100.2 g																																																																																																																												
ﾀﾞﾊﾞｸ	19.9 g																																																																																																																												
ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	2 g																																																																																																																												
脂質	12 g																																																																																																																												
<p>13日(月) 全員給食</p> <table border="1"> <tr> <th>献立名</th> <th>材料名</th> </tr> <tr> <td>① ごはん</td> <td>① 白米 発芽玄米</td> </tr> <tr> <td>② すまし汁</td> <td>② はくさい しめじ</td> </tr> <tr> <td>③ 肉じゃが</td> <td>だし粉 醤油 塩</td> </tr> <tr> <td>④ 照焼チキン</td> <td>③ 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ にんじん</td> </tr> <tr> <td>⑤ 葉菜のおひたし</td> <td>こんにゃく なたね油</td> </tr> <tr> <td>⑥ みかん缶</td> <td>砂糖 酒 醤油 だし粉</td> </tr> <tr> <td></td> <td>④ 鶏肉</td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑤ はくさい ほうれん草 にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>醤油 砂糖 みりん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑥ みかん</td> </tr> <tr> <td>I補給 -</td> <td>418 kcal</td> </tr> <tr> <td>水分</td> <td>218 g</td> </tr> <tr> <td>ﾀﾞﾊﾞｸ</td> <td>11.2 g</td> </tr> <tr> <td>ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ</td> <td>5.7 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>8.1 g</td> </tr> </table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② すまし汁	② はくさい しめじ	③ 肉じゃが	だし粉 醤油 塩	④ 照焼チキン	③ 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ にんじん	⑤ 葉菜のおひたし	こんにゃく なたね油	⑥ みかん缶	砂糖 酒 醤油 だし粉		④ 鶏肉		⑤ はくさい ほうれん草 にんじん		醤油 砂糖 みりん		⑥ みかん	I補給 -	418 kcal	水分	218 g	ﾀﾞﾊﾞｸ	11.2 g	ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	5.7 g	脂質	8.1 g	<p>14日(火) 午前保育</p> 		<p>15日(水) クラブ給食</p> <table border="1"> <tr> <th>献立名</th> <th>材料名</th> </tr> <tr> <td>① ごはん</td> <td>① 白米 発芽玄米</td> </tr> <tr> <td>② みそ汁</td> <td>② 大根 わかめ だし粉 味噌</td> </tr> <tr> <td>③ 白身魚の磯辺フライ</td> <td>③ たら パン粉 あおさ</td> </tr> <tr> <td>④ 葉菜の中華炒め</td> <td>④ チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ</td> </tr> <tr> <td>⑤ パイン缶</td> <td>鶏肉 中華スープ ごま油 塩 砂糖</td> </tr> <tr> <td>⑥ カットコーン</td> <td>⑤ パイナップル</td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑥ コーン</td> </tr> <tr> <td>I補給 -</td> <td>437 kcal</td> </tr> <tr> <td>水分</td> <td>175 g</td> </tr> <tr> <td>ﾀﾞﾊﾞｸ</td> <td>14.6 g</td> </tr> <tr> <td>ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ</td> <td>6.9 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>8.3 g</td> </tr> </table>		献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② 大根 わかめ だし粉 味噌	③ 白身魚の磯辺フライ	③ たら パン粉 あおさ	④ 葉菜の中華炒め	④ チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ	⑤ パイン缶	鶏肉 中華スープ ごま油 塩 砂糖	⑥ カットコーン	⑤ パイナップル		⑥ コーン	I補給 -	437 kcal	水分	175 g	ﾀﾞﾊﾞｸ	14.6 g	ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	6.9 g	脂質	8.3 g	<p>16日(木) 午前保育</p> 		<p>17日(金) 1学期 終業式</p> 																																																											
献立名	材料名																																																																																																																												
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																												
② すまし汁	② はくさい しめじ																																																																																																																												
③ 肉じゃが	だし粉 醤油 塩																																																																																																																												
④ 照焼チキン	③ 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ にんじん																																																																																																																												
⑤ 葉菜のおひたし	こんにゃく なたね油																																																																																																																												
⑥ みかん缶	砂糖 酒 醤油 だし粉																																																																																																																												
	④ 鶏肉																																																																																																																												
	⑤ はくさい ほうれん草 にんじん																																																																																																																												
	醤油 砂糖 みりん																																																																																																																												
	⑥ みかん																																																																																																																												
I補給 -	418 kcal																																																																																																																												
水分	218 g																																																																																																																												
ﾀﾞﾊﾞｸ	11.2 g																																																																																																																												
ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	5.7 g																																																																																																																												
脂質	8.1 g																																																																																																																												
献立名	材料名																																																																																																																												
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																												
② みそ汁	② 大根 わかめ だし粉 味噌																																																																																																																												
③ 白身魚の磯辺フライ	③ たら パン粉 あおさ																																																																																																																												
④ 葉菜の中華炒め	④ チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ																																																																																																																												
⑤ パイン缶	鶏肉 中華スープ ごま油 塩 砂糖																																																																																																																												
⑥ カットコーン	⑤ パイナップル																																																																																																																												
	⑥ コーン																																																																																																																												
I補給 -	437 kcal																																																																																																																												
水分	175 g																																																																																																																												
ﾀﾞﾊﾞｸ	14.6 g																																																																																																																												
ｱﾐﾉｱｯﾊﾞｸ	6.9 g																																																																																																																												
脂質	8.3 g																																																																																																																												

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承ください。