

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児クラス)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					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
1	金	発芽玄米入りご飯 豆腐のそぼろみそかけ 青のり粉ふき芋 冬瓜と油揚げのすまし汁	豆乳	牛乳 ゆでとうもろこし	米、じゃがいも、 発芽玄米、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、バナナ、 にんじん、とうが ん、なす、たまね ぎ、こんぶ(煮物 用)、あおのり
2 ・ 16 ・ 30	土	ご飯 高野豆腐のカントリー煮 夏の焼き野菜 ズッキーニと小松菜のスープ	牛乳	牛乳 いちごチーズサンド	米、食パン、オ リーブ油	牛乳、クリーム チーズ、ウイン ナー、高野豆 腐、バター	かぼちゃ、オレ ンジ、たまねぎ、 キャベツ、赤パ プリカ、こまつ な、いちご ジャム・低糖 度、ズッキーニ、 コーン缶
4・18	月	スタミナぎょうざ丼 トマトとひじきの中華和え 豆腐と小松菜のスープ フルーツ	豆乳	牛乳 きな粉揚げパン	米、コッペパン、 発芽玄米、なた ね油(キャノーラ 油)、てんさい 糖、片栗粉、ご ま油	牛乳、鶏ひき 肉、木綿豆腐、 豚ひき肉、きな 粉	メロン、にんじ ん、トマト、た まねぎ、キャ ベツ、こまつ な、にら、ひじ き、にんにく、 しょうが
5・19	火	発芽玄米入りご飯 あこうだいのもやしあんかけ 切干し大根の梅納豆和え オクラとわかめの味噌汁	牛乳	牛乳 オープンさつまフライ	さつまいも(皮 付)、米、発芽 玄米、なたね油 (キャノーラ油)、 ごま油、片栗 粉	牛乳、あこうだ い、挽きわり納 豆、米みそ(淡 色辛みそ)、か つお節	バナナ、もやし、 にんじん、たま ねぎ、オクラ、 切り干しだいこ ん、うめびしお、 カットわかめ、 しょうが
6・20	水	関口食パン スコップキャベツメンチ きゅうりのピクルス ズッキーニと冬瓜のスープ	豆乳	牛乳 チュモクパブ	関口食パン、 米、パン粉、な たね油(キャ ノーラ油)、発 芽玄米、ごま油	牛乳、木綿豆 腐、鶏ひき肉、 おから、豚ひき 肉、鮭フレーク、 無調整豆乳、ご ま	きゅうり、オレ ンジ、黄パプリ カ、にんじん、 とうがん、たま ねぎ、ズッキー ニ、キャベツ
7・21	木	発芽玄米入りご飯 7日:レバーの揚げ焼きごまソースがらめ 21日:豚肉の揚げ焼きごまソースがらめ トマトとオクラの土佐和え 厚揚げとつるむらさきのみそ汁	牛乳	牛乳 ★すったて	米、干しうどん、 発芽玄米、上新 粉、なたね油 (キャノーラ油)	牛乳、7日:豚 レバー、21日 豚肉(もも)、 米みそ(淡色 辛みそ)、生揚 げ、ごま、す りごま、かつ お節	グレープフル ーツ、トマト、 オクラ、にん じん、きゅう り、つるむら さき、万能ねぎ、 カットわかめ、 しょうが
8・29	金	茄子入りミートソーススパゲティ キャロットラペ さつま芋とかぶの豆乳スープ フルーツ	豆乳	牛乳 ツナとひじきの おこわ	スパゲティ、 もち米、米、さ つまいも(皮付)、 オリーブ油、な たね油(キャ ノーラ油)、ご ま油	牛乳、無調整豆 乳、豚ひき肉、 だいた水煮缶 詰、ツナ水煮 缶、脱脂粉乳、 粉チーズ、きな 粉	にんじん、8日: すいか、29日: バナナ、たま ねぎ、きゅう り、なす、ト マトピュー レ、かぶ、干し ぶどう、レ モン果汁、ひ じき、にんにく
9・23	土	ご飯 ひじきの五目煮 きゃべつともやしの梅酢和え 茄子と豆腐の香ばしみそ汁	牛乳	牛乳 ゆかりの オイルおにぎり	米、ごま油	牛乳、木綿豆 腐、鶏もも肉、 だいた水煮缶 詰、米みそ(淡 色辛みそ)、ご ま、きな粉	バナナ、もやし、 キャベツ、にん じん、たまね ぎ、なす、ひ じき、うめ びしお
12・26	火	発芽玄米入りご飯 夏野菜の酢鮭 しましま中華ごまきゅうり 水菜とかぶのスープ	牛乳	牛乳 かぶの葉入り 納豆チャーハン	米、発芽玄米、 押麦、片栗粉、 なたね油(キャ ノーラ油)、ご ま油	牛乳、さけ、挽 きわり納豆、ご ま	きゅうり、オレ ンジ、きょうな (みずな)、たま ねぎ、なす、 黄パプリカ、 かぶ、ねぎ、 かぶ・葉

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児クラス)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					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
13・27	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ 鶏肉のさっぱり照りつけ ズッキーニのツナごま和え かぼちゃと切り干し大根のみそ汁	豆乳	牛乳 ひまわり寒天	米、じゃがいも、 糖、発芽玄米、 片栗粉、なたね 油(キャノーラ 油)	牛乳、鶏もも 肉、ツナ水煮 缶、米みそ(淡 色辛みそ)、す りごま	オレンジ濃縮果 汁、バナナ、ぶ どう濃縮果汁、 にんじん、 ズッキーニ、 かぼちゃ、たま ねぎ、切り干 しだいこん、 かんてん(粉)
14・25	木・ 月	夏野菜のカレーライス 切干し大根のしょうゆフレンチ 小松菜とかぼちゃのスープ フルーツ	牛乳 (25日豆乳)	豆乳 いちご風味蒸し パン	米、小麦粉、発 芽玄米、なたね 油(キャノーラ 油)、てんさい 糖、オリーブ油	調製豆乳、鶏ひ き肉、無調整豆 乳、脱脂粉乳、 バター	メロン、きゅう り、なす、たま ねぎ、こまつ な、トマト、か ぼちゃ、いちご ジャム・低糖 度、切り干 しだいこん
15	金	発芽玄米入りご飯 フルーツ 豆腐のそぼろみそかけ 青のり粉ふき芋 冬瓜と油揚げのすまし汁	豆乳	牛乳 ★エローテ (メキシコ風焼き とうもろこし)	米、じゃがいも、 発芽玄米、ごま 油、なたね油 (キャノーラ油)	牛乳、木綿豆 腐、鶏ひき肉、 油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、 粉チーズ、バ ター	とうもろこし、バ ナナ、にんじん、 とうがん、な す、たまね ぎ、こんぶ(煮 物用)、あおの り
22	木	ひまわりライス ◎屋台風ソース焼きそば 肉団子 ◎ココロきゅうり	牛乳	牛乳 ごまがけ お麩ラスク カフェテリア給食(夏祭り)	米、蒸し中華め ん、てんさい 糖、焼ふ、片栗 粉、パン粉、な たね油(キャ ノーラ油)、な たね油、ごま油	牛乳、鶏ひき 肉、おから、豚 ひき肉、無調整 豆乳、豚肉(も も)、バター、 ごま、切りか	りんご濃縮果汁、 とうもろこし、 たまねぎ、 バナナ、すいか、 とうがん、 キャベツ、メ ロン、にんじん、 もやし、きゅう り、えのき たけ、にら、 しょうが、 あおのり
28	木	すいかのサマーライス フルーツ 鶏肉の塩から揚げ カラフルレモンピクルス ガンボスープ	牛乳	牛乳 ココアプリン	米、てんさい 糖、片栗粉、な たね油(キャ ノーラ油)、発 芽玄米、オリーブ 油	牛乳、調製豆 乳、鶏むね肉、 生クリーム、ウ インナー、黒ご ま	すいか、にんじ ん、たまねぎ、 きゅうり、 黄パプリカ、 かぶ、オクラ、 アガー(粉)、 しょうが、レ モン果汁、にん く、あおのり

1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス


エネルギー	476(418) kcal	鉄	2.3(2.2) mg
たんぱく質	19.0(17.0) g	カルシウム	219(226) mg
脂質	13.6(13.4) g	ビタミンC	30(24) mg
塩分	1.4(1.2) g	食物繊維	4.2(3.5) g

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆今月の補食献立は、ぼたぼた焼き、チーズ、クラッカー、ホームパイ、きなこせんべい、ミニのりすけを予定しています。
 ※22日のカフェテリア給食は、幼児クラス対象です。乳児クラスに提供するメニューは◎が付いているメニューです。

季節の郷土料理

すったて(埼玉県)

川島町に昔から伝わる郷土食です。味噌をベースにごま、きゅうり、青じそ、ミョウガ等の夏野菜をすり鉢ですり合わせたものを冷たい水やだし汁で割ってつけ汁とし、これにうどんをつけて食べます。夏の炎天下で農作業をする人々から食の進まない暑い日でもさっぱりと食べられると親しまれていました。



世界の行事食

エローテ(メキシコ)

エローテ(焼きとうもろこし)はマヨネーズやチーズ、ライムがきいた、香ばしくてスパイシーなメキシコで人気のストリートフードです。南カリフォルニアに移住したメキシコ人露天商が発祥と言われていました。15日に提供するエローテは、子どもが食べやすいようにアレンジしました。

