

日	曜日	献立名	食べ物の働き			長時間保育 補食
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる	
1	水	〈午前おやつ〉 ジョア	ジョア			チーズトースト
		ごはん・錦卵・豚しゃぶサラダ・芋団子汁	鶏肉 たまご 豚肉 ひじき	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 こま	にんじん ほうれんそう 玉葱 きゅうり もやし しょうが ねぎ ごぼう 椎茸 だいこん	
2	木	枝豆ごはん・ささみのかわり揚げ・せんべい汁・ピーチゼリー	枝豆 たまご 鶏肉 セラチン 青のり 寒天	米 小麦粉 しんびき 粉 南部せんべい 砂糖 揚げ油	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ ももジュース	バナナケーキ
3	金	ごはん・太刀魚の梅みそマヨ焼き 野菜の生姜醤油かけ・キャベツのみそ汁	たちお みそ 油揚げ 豆腐	米 マヨネーズ	しそ こまつな にんじん 梅もやし しょうが キャベツ ねぎ	ボンデケーキ
4	土	〈おやつ〉 野菜ジュース			野菜ジュース	
6	月	トマトクリームパスタ・ポテトサラダ・牛乳	鶏肉 エビ 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも マーガリン 油 マヨネーズ	ホールトマト ブロッコリー にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン	焼きおにぎり
7	火	七夕ご飯・鯖のみそ焼き・七夕汁・キラキラゼリー <span style="color: orange;">★七夕献立★</span>	かまぼこ さわら みそ セラチン 炊き込み わかめ 寒天	米 砂糖 そうめん 花 麩	にんじん オクラ コーン しょうが だいこん ぶどうジュース レモン ナタデココ	ウイナーチーズ 蒸しパン
8	水	〈午前おやつ〉 ジョア	ジョア			ココアトースト
		ごはん・つくね・ひじきのおかか和え・五目汁	豆腐 鶏肉 たまご 削り節 豆腐 ひじき	米 卵 砂糖 片栗粉	にんじん 万能ねぎ しょうが ねぎ キャベツ だいこん 椎茸 だけのこ	
9	木	<span style="color: green;">7月の郷土料理 鹿児島県の料理</span> わかめごはん・がね・さつま汁・さくらんぼ	鶏肉 生揚げ みそ 炊き込み わかめ	米 さつまいも 小麦粉 こんにゃく さといも 黒砂糖 揚げ油	にんじん 万能ねぎ 椎茸 ごぼう だいこん さくらんぼ	のり塩ポテト 牛乳
10	金	発芽玄米入りごはん・いかの照り焼き・五目豆サラダ・なすのみそ汁	いか 枝豆 大豆 ひよこまめ 生揚げ みそ	米 玄米 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん きゅうり キャベツ 玉葱 なす ねぎ	みたらし団子
13	月	ごはん・鯖のオニオンソースかけ・夏野菜のみそ汁・メロン	鯖 油揚げ みそ	米 小麦粉 砂糖 かぼちゃ 油 ごま油	オクラ こまつな にんにく しょうが 玉葱 なす ねぎ メロン	フレンチトースト
14	火	マヨしらすトースト・フレンチサラダ・ミネストローネ・牛乳	ベーコン 大豆 しらす チーズ のり 牛乳	食パン マヨネーズ 油	にんじん ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく セロリー	ゆかりおにぎり
15	水	〈午前おやつ〉 ジョア	ジョア			マッシュマロ クラッカーサンド
		麦ごはん・さつま揚げ・豆腐のあんかけ汁・水ようかん	すけとうだら まいわけ しみそ たまご 豆腐 あずき 昆布 寒天	米 麦 砂糖 片栗粉 揚げ油	にんじん ごぼう ねぎ しょうが 椎茸 もやし	
16	木	<span style="color: green;">8月の郷土料理 沖縄県の料理</span> ジュシー・ゴーヤチャンプルー もずくのスープ・グレープフルーツゼリー	豚肉 豆腐 たまご 削り節 セラチン 昆布 もずく 寒天	米 砂糖 油	にんじん オクラ しょうが 椎茸 にかがり レモン グレープフルーツ	バナナ 牛乳
17	金	ごはん・鶏肉のカレー焼き カリカリじゃこサラダ・青菜と豆腐のスープ	鶏肉 豆腐 じゃこ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 こま ごま油	にんじん チンゲンツアイ キャベツ きゅうり 椎茸 しょうが	黒糖くずもち
18	土	〈おやつ〉 野菜ジュース			野菜ジュース	
20	月	<span style="color: red;">まごわやさしい給食</span> 梅じゃこごはん・アジフライ・ポテトと豆のサラダ・貝だくさんスープ	大豆 あじ たまご 豆腐 じゃこ わかめ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 マヨネーズ こま	赤ピーマン にんじん チンゲンツアイ 梅 きゅうり 玉葱 しょうが ねぎ 椎茸	シュガートースト
21	火	〈午前おやつ〉 ジョア	ジョア			冷凍パイ
		夏野菜カレー・人参ツナサラダ・フルーツのヨーグルトかけ	豚肉 ツナ ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン こま	にんじん ホールトマト かぼちゃ 青ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 りんご なす スズキーニ 黄ピーマン らっきょう ミックスフルーツ	
22	水	ごはん・鯛の南蛮漬け・豚汁・プラム	いわし 豚肉 生揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも こんにゃく 揚げ油 ごま油	にんじん 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ プラム	シリアルバー 牛乳
27	月	ごはん・豆腐とひじきのハンバーグ 押し麦のサラダ・和風カレースープ	豚肉 牛肉 豆腐 たまご ベーコン ひじき 牛乳	米 パン粉 砂糖 小麦油	にんじん 赤ピーマン チンゲンツアイ 玉葱 きゅうり コーン ごぼう だいこん ねぎ	プリン
28	火	みそラーメン・中華風きゅうりの甘酢漬け・牛乳	みそ 豚肉 牛乳 わかめ	中華めん 砂糖 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん	おかかおにぎり
29	水	ごはん・鮭の香味揚げ・大根とじゃが芋のみそ汁・リンゴゼリー	さけ 油揚げ みそ セラチン 寒天	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ごま油	こまつな しょうが ねぎ にんにく だいこん りんごジュース	ガーリックトースト
30	木	子ぎつねごはん・水菜と油揚げのごまサラダ 冬瓜とエビ団子のスープ・すいか	油揚げ 鶏肉 すけとうだら エビ たまご じゃこ	米 砂糖 片栗粉 こま ごま油	にんじん さやえんどう 水菜 万能ねぎ だいこん きゅうり しょうが 玉葱 とうがん 椎茸 すいか	ゴマ団子
31	金	麦ごはん・豚ひれ肉のみそ漬け焼き おかかポテト・トマトと卵のスープ	豚肉 みそ 削り節 たまご 青のり	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 バター	トマト しょうが 玉葱 コーン レタス	桜えびの バリバリピザ 牛乳

梅雨も明け、夏本番です。急に気温が上がリ、からだに慣れない為疲れやすくなります。新型コロナウイルスもまだまだ油断できません。朝・昼・晩三食食べて体調管理をしっかりとし、終業式を迎えましょう。夏の旬の食材は、トマト・かぼちゃ・ナス・ピーマン・オクラ・スイカなど彩りがとても豊かです。また、水分も多く含まれているので脱水症状を予防したり、体温を下げるはたらきもあります。夏の旬の食材を食べて元気よく夏を乗り越えましょう！

\*今月は新型コロナウイルス感染対策に考慮した献立となっています。給食室職員一同力を合わせ、安全・安心でおいしい給食をつくってまいります。

