



日	曜日	献立名	おやつ	おもに体をつくる	おもにエネルギーの もとになる	おもに体の調子を 整える
1	火	*お楽しみメニュー* ♪とうもろこしと枝豆の彩りご飯	⑤溶けない みかんアイス お菓子	昆布 えび団子 豆腐 牛乳 大豆水煮 シーチキン 寒天	米 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ ベビースターラーメン	人参 コーン 枝豆 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり フルーツゼリー みかん缶
2	水	ご飯 ラタトゥイユ コールスローサラダ チーズ卵焼き 果物	牛乳 お菓子	鶏肉 卵 チーズ 牛乳	米 ジャガイモ 油 コールスロートレッシング	人参 黄パプリカ ピーマン コーン ホールトマト缶 玉ねぎ なすび ズッキーニ キャベツ きゅうり パナナ
3	木	サラダ冷麺 焼き餃子 果物	⑦トマトジャムサンド	ハム 卵 焼き餃子	中華麺 油 食パン ごまドレッシング	人参 レタス きゅうり トマト パイン缶 レモン果汁
4	金	鮭ご飯 揚げ出し豆腐 小松菜の和え物 青ねぎ卵焼き	⑥ぶどうの飲むヨーグルト お菓子	鮭 豆腐 卵 牛乳 スキムミルク	米 油 ごま	かぼちゃ いんげん 小松菜 もやし 青ねぎ ぶどうジュース100%
5	土	*家族ふれあいの日* お弁当	お菓子			
7	月	ご飯 みぞれ汁 ひじき入り白和え お魚ナゲット	牛乳 お菓子	ちくわ 豆腐 味噌 ひじき お魚ナゲット 牛乳	米 ごま	人参 青ねぎ 玉ねぎ 大根 えのき ほうれん草 コーン
8	火	♪冷製トマト素麺 グリーンサラダ チーズ	⑦ブルーベリーヨーグルト お菓子	えび いか ハム チーズ 牛乳 スキムミルク	素麺 フレンチドレッシング	人参 ホールトマト缶 玉ねぎ コーン ブロッコリー きゅうり パセリ サニーレタス ブルーベリージャム
9	水	♪豚バラとなすの蒲焼き丼 キャベツの酢の物 焼きししゃも ゆで卵	スイカ	豚肉 厚揚げ シーチキン わかめ ししゃも 卵	米 油 片栗粉 ごま	人参 青ねぎ 玉ねぎ なすび しいたけ キャベツ きゅうり スイカ
10	木	*希望保育* ご飯 スタミナ中華炒め カニカマ入りナムル 果物	アイス お菓子	牛肉 カニカマ	米 油 ごま油 ごま	人参 ピーマン 玉ねぎ もやし キャベツ しいたけ きゅうり りんご
12	土	*家族ふれあいの日* ロールパン ミルクスープ ウインナー プリン	お菓子	鶏肉 豆腐 牛乳 ウインナー プリン	ロールパン ジャガイモ 油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ
14	月	*希望保育* 食パン ビーフシチュー エビフリッター トマト	牛乳 お菓子	牛肉 大豆水煮 えび 牛乳	食パン ジャガイモ 油 ブラウンウ 小麦粉	人参 ブロッコリー 玉ねぎ トマト
15	火	*希望保育* ロールパン コンソメスープ 野菜卵焼き 果物	牛乳 お菓子	鶏肉 豆腐 大豆水煮 卵 牛乳	ロールパン ジャガイモ 油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ グリーンピース コーン パナナ
16	水	*希望保育* ご飯 味噌汁 ハンバーグ コーン	牛乳 お菓子	豚肉 豆腐 味噌 合挽肉 牛乳	米 ジャガイモ 油	人参 青ねぎ 玉ねぎ コーン
17	木	ご飯 厚揚げの中華あんかけ 野菜入り炒り卵 白花生	アイス お菓子	豚肉 厚揚げ 大豆水煮 卵 白花生	米 片栗粉 油	人参 青ねぎ 玉ねぎ しめじ ほうれん草
18	金	ご飯 五目大豆煮 こんにゃくサラダ さつま芋ベイクド 果物	⑦マールカオ	鶏肉 厚揚げ 大豆水煮 卵 牛乳	米 里芋 こんにゃく 油 さつま芋 青じそドレッシング ごま ホットケーキミックス	人参 いんげん 大根 しいたけ きゅうり コーン 黄桃缶
19	土	*家族ふれあいの日* コッペパン 野菜スープ チーズ ゼリー	お菓子	鶏肉 豆腐 チーズ	コッペパン ジャガイモ 油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ フルーツゼリー
21	月	ご飯 鯛の梅煮 冬瓜の煮浸し ちくわのソテー 果物	牛乳 お菓子	鯛 油揚げ ちくわ 牛乳	米 油	梅干し 人参 小松菜 冬瓜 しめじ オレンジ
22	火	ご飯 中華スープ 小松菜のナムル しゅうまい	⑦クリームヨーグルト お菓子	えび 豚肉 豆腐 しゅうまい 牛乳 スキムミルク	米 ジャガイモ 緑豆春雨 油 ごま油 生クリーム	人参 青ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし コーン
23	水	冷しゃぶうどん 鶏の天ぷら 枝豆	ミルク カンパン お菓子	豚肉 鶏肉 スキムミルク	うどん ごまドレッシング 小麦粉 油	人参 レタス きゅうり 枝豆
24	木	ご飯 イタリアンスープ ツナ入り炒り卵 肉団子	アイス お菓子	ベーコン 大豆水煮 卵 牛乳 パルメザンチーズ シーチキン 合挽肉	米 ジャガイモ パン粉 油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ ホールトマト缶 いんげん
25	金	*なかよしメニュー* 彩りご飯 照り焼きチキン ポテトサラダ 果物	⑤ごま春巻き	鶏肉 卵	米 ジャガイモ 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ごま 春巻きの皮 黒ごま バター	人参 きゅうり コーン キウイ
26	土	*家族ふれあいの日* コッペパン 豆乳スープ おさかなウインナー ヨーグルト	お菓子	鶏肉 豆腐 豆乳 ヨーグルト おさかなウインナー	コッペパン ジャガイモ 油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ
28	月	ご飯 鯖のごま塩焼き ♪納豆ハリハリサラダ 高野煮	ミルク お菓子	鯖 納豆 ひじき 高野豆腐 牛乳 スキムミルク	米 黒ごま ごま油 ごま	人参 ほうれん草 切り干し大根
29	火	トマトハヤシライス ブロッコリーサラダ ハムカツ	牛乳 お菓子	牛肉 大豆水煮 ハム 牛乳	米 ジャガイモ 油 パン粉 ブラウンウ 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 グリンピース 玉ねぎ しめじ ホールトマト缶 コーン ブロッコリー カリフラワー
30	水	ご飯 ゴーヤチャンプルー バリバリキャベツ ハタハタ唐揚げ 果物	⑦マンゴーヨーグルト お菓子	豚肉 卵 木綿豆腐 ハタハタ 昆布 牛乳 スキムミルク	米 油 片栗粉 ごま	人参 ゴーヤ 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり パナナ マンゴー缶
31	木	ご飯 パイタンスープ 春雨の中華和え わかめ卵焼き	アイス お菓子	豚肉 豆腐 大豆水煮 卵 わかめ	米 ジャガイモ 油 緑豆春雨 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ ほうれん草 きゅうり もやし コーン



栄養士だより



- \*全園児、完全給食です。
- \*0～2歳児は、空のお弁当箱はいりません。
- \*3～5歳児は、空のお弁当箱を持たせてください。
- \*全園児一年を通して水筒を持たせてください。

\*初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べていただきますようお願いいたします。今月の新食材は赤字にしています。  
\*♪は新メニューです。おやつ⑤は手作りおやつです。

\*10日(木)～16日(水)は希望保育となります。

\*25日(金)5歳児は給食をお弁当箱に詰める日です。  
お弁当箱・ナフキンの用意をお願いいたします。



\* コロナウイルスの拡大防止の観点から、献立を変更する場合があります。



お盆の精進料理



お盆には仏さまに、肉や魚など、動物性の食品を使わずに作った精進料理が供えられます。仏教では生きものの殺傷が禁じられているため、献立は大豆製品や野菜が中心の一汁三菜。先祖への感謝と供養の意味が込められています。