



日曜	献立名			材 料 名					
	主 食	牛乳 スプーン	お か ず	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂
1水	コッペパン	★	むしとうもろこし ファイバーサラダ カレービーンズ	ツナ だいず ぶたにく	牛にゆう	にんじん	とうもろこし ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら
2木	わかめごはん		さかなのころもあげ やさいのおひたし すましじる はんげのだんご	メルルーサ とうふ あぶらあげ あずき	牛にゆう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 こめこ こむぎこ さとう すいとん	あぶら
3金	セルフハンバーガー (丸コッペパン)	★	(ハンバーグ ゆでやさい マイティソース) ラタトゥイユ ヨーグルト	とりにく ぶたにく	牛にゆう ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく なす	パン さとう	あぶら
6月	ぶたキムチどん		ぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ぶたにく とりにく	牛にゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ はくさい しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら
7火	麦ごはん		さわらのゆうあんやき やさいのごまあえ なすそうめんじる たなばたゼリー	さわら あぶらあげ かまぼこ	牛にゆう	にんじん オクラ	ゆず キャベツ たまねぎ なす きゅうり	米 麦 そうめん さとう	ごま
8水	こがたコッペパン		イタリアンスパゲティ ガーリックチキン フレンチサラダ	ぶたにく とりにく	牛にゆう	にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ エリンギ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら
9木	ひじきごはん		たちうおのからあげ きゅうりもみ とうがんのみそしる	とりにく あぶらあげ たちうお みそ	牛にゆう ひじき ちりめん	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり とうがん たまねぎ えのきたけ えだまめ	米 麦 こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら ごま
10金	麦ごはん		ぶたにくのしょうがいため やさいのホンずあえ じゃがいものそぼろに	ぶたにく	牛にゆう	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ	米 麦 さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
13月	麦ごはん		いかのさらさあげ いそかあえ ふしめんじる	いか あぶらあげ	牛にゆう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう かたくりこ ふしめん	あぶら ごま
14火	麦ごはん		だいずかりんとう ひじきいりやさいのナムル あつあげいりはっぼうさい ミニトマト	だいず ぶたにく あつあげ	牛にゆう ひじき	こまつな にんじん ねぎ ミニトマト	りよくとうもやし しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく	米 麦 さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら
15水	こめこパン	★	とりにくのトマトソースかけ ドレッシングサラダ 夏やさいのミルクスープ	とりにく ベーコン	牛にゆう	トマト にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ズッキーニ ぶなしめじ	パン さとう	あぶら ごま
16木	夏やさいカレーライス	★	こにぼしのレモンずあえ かいそうサラダ	ぶたにく ツナ	牛にゆう わかめ こんぶ かえり	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ みとよなす レモン キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	米 麦 さとう	あぶら ごま ごまあぶら

※ 献立・材料は、都合により変更することがあります。 ※ はしは、毎日持ってきてきましょう。★の日は、スプーンがつきます。 ※ 幼稚園では、安全面を重視し「節分の豆」「ミニトマト」「ブドウ」の提供を中止いたします。



やす ひ ぎゅうにゅう の しゅうかん
休みの日も牛乳を飲む習慣をつけましょう！



ぎゅうにゅう えいよう
牛乳は栄養のカクテル！

ぎゅうにゅう
牛乳には、たんぱく
しつ
質やカルシウムなどの
むきしつ
無機質（ミネラル）だけ
でなく、たんすいかぶつ
炭水化物、ビタ
ミンなども含まれてい
ます。毎日の食事に取り
入れると栄養の balan
との
スも整います。

ぎゅうしゅうりつ
カルシウムの吸収率がばつぐん！

しょうらい
将来への「カルシウム貯金」にも

ぎゅうにゅう
牛乳のカルシ
ウムは、他の食料
に比べても体への
吸収率がよいの
で、成長期の皆さん
にとってほしい
食品の一つです。

ぎゅうにゅう つよ あつ ま からだ
牛乳で強く、暑さに負けない体を

うんどうご
運動後に牛乳を飲む
と、筋肉の成長を助けた
り、熱中症を予防した
りする働きがあります。
はたら
夏の暑さに負けない体
づくりのためにも飲むよ
うに心がけましょう。

だいず えだまめ こざかな やさい かつよう
大豆（枝豆）、小魚や野菜も活用！

カルシウムは、大豆や
とうにゅう なっとう
豆乳、納豆などの大豆製
品や小魚、こまつななど
の野菜にも多く含まれて
います。アレルギーなど
で飲めない人は他の食品
でカルシウムをとるよう
にしましょう。