



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 魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	おもに体の調子を整える その他の野菜・果物・きのこ	おもにエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖	油脂
1 火	とうもろこしごはん	■ MILK	さかなのころもあげ やさいのおひたし とうがんのみそしる はんげのだんご	メルルーサ あぶらあげ みそ あずき	牛にゅう	こまつな にんじん ねぎ	とうもろこし もやし キャベツ とうがん たまねぎ えのきたけ	米 こめこ こむぎこ さとう すいとん	あぶら ごま
2 水	コッペパン ブルーベリージャム	■ ★ MILK	とうふハンバーグ かいそうサラダ チリコンカン	ツナ だいず ぶたにく だいず とりにく とうふ	牛にゅう わかめ くきわかめ	にんじん	キャベツ キュウリ とうもろこし たまねぎ にんにく ブルーベリー	パン さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら
3 木	麦ごはん	■ MILK	はるまき きりぼし大こんのちゅうかサラダ とうふのちゅうかに ミニトマト	とうふ ぶたにく	牛にゅう	にんじん ねぎ ミニトマト	きりぼし大こん きゅうり とうもろこし たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ	米 麦 はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら
4 金	夏やさいカレーライス	■ ★ MILK	こにほしのレモンすあえ ひじきのマリネ サイダーゼリー	とりにく ハム	牛にゅう かえり ひじき	にんじん かぼちゃ ピーマントマト	にんにく たまねぎ なす レモン えだまめ キュウリ とうもろこし	米 麦 さとう	あぶら
7 月	麦ごはん あじつけのり	■ MILK	さばのゆうあん 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	牛にゅう のり	こまつな にんじん オクラ	ゆず キャベツ たまねぎ みとよなす レモン ぶどう みかん	米 麦 そうめん さとう	ごま
8 火	麦ごはん	■ MILK	だいすかりんとう ひじきいり やさいのナムル あつあげいりはっぽうさい ミニトマト	だいす ぶたにく あつあげ	牛にゅう ひじき	こまつな にんじん ねぎ ミニトマト	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
9 水	こめこパン	■ ★ MILK	とりにくのトマトソースかけ パインクレープ アスパラガスのサラダ 夏やさいのミルクスープ	とりにく ベーコン とうにゅう	牛にゅう	トマト アスパラガス かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しめじ スッキーニ とうもろこし パインアップル	パン さとう こめこ	あぶら ごま
10 木	ぶたたまどん	■ MILK	かぼちゃのかきあげ キュウリもみ	ぶたにく たまご あぶらあげ	牛にゅう かえり ちりめん	にんじん ねぎ かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ しいたけ キュウリ	米 麦 さとう かたくりこ こめこ こむぎこ	あぶら ごま
11 金	こがたコッペパン	■ MILK	イタリアンスパゲティ さけのムニエル ごまだれッシングサラダ	ぶたにく ベーコン さけ	牛にゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ キュウリ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら ごま オリーブあぶら
14 月	ゆかりごはん	■ MILK	さばのこうみやき ちぶさあえ すまじる	さば たまご とうふ あぶらあげ	牛にゅう ちりめん	しそ にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう	ごまあぶら ごま
15 火	麦ごはん	■ MILK	しゅうまい きゅうりのちゅうかあえ やさいとあつあげのキムチいため	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	牛にゅう	にんじん ピーマン	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ はくさい たけのこ はくさい ほししいたけ しょうが	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら
16 水	セルフコロッケサンド (丸コッペパン)	■ ★ MILK	(コロッケ ゆでやさい マイティソース) カレースープ ヨーグルト	ぶたにく	牛にゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン あかピーマン	キャベツ キュウリ たまねぎ しめじ	パン ジャガイモ パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら
17 木	わかめごはん	■ MILK	たちうおのからあげ やさいのごまづ じやがいものそぼろに	たちうお とりにく	牛にゅう わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ キュウリ たまねぎ	米 麦 かたくりこ さとう じやがいも	あぶら ごま

※ 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 休みの日にも牛乳を飲みましょう！

牛乳は栄養のカクテル！

牛乳には、たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、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バランスも整います。

カルシウムの吸収率がばつぐん！
将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは、他の食材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。

牛乳で強く、暑さに負けない体を

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。夏の暑さに負けない体づくりのためにも飲み続けましょう。

大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用！

カルシウムは、大豆や豆乳、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なります。