



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火	とうもろこしごはん		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	牛にゆう	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	★	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	牛にゆう わかめ くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 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		はるまき きりぼしだい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	牛にゆう	にんじん ねぎ ミニトマト	きりぼしだいこん 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	★	こにぼしのレモンずあえ ひじきのマリネ サイダーゼリー	とりにく ハム	牛にゆう 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 きゅうり 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		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	牛にゆう 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		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	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	★	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 とうにゆう	牛にゆう	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 ズッキーニ 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		かぼちゃのかきあげ きゅうりもみ	ぶたにく たまご あぶらあげ	牛にゆう 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 きゅうり	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		イタリアンスパゲティ さけのムニエル ごまドレッシングサラダ	ぶたにく ベーコン さけ	牛にゆう	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 きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら ごま オリーブあぶら
14月	ゆかりごはん		さばのこうみやき ちぐさあえ すましじる	さば たまご とうふ あぶらあげ	牛にゆう 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		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	牛にゆう	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	セルフクロックサンド (丸コッペパン)	★	(クロック 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	牛にゆう ヨーグルト	にんじん ピーマン あかピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン じゃがいも パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら
17木	わかめごはん		たちうおのからあげ やさいのごまず じゃがいものそぼろに	たちうお とりにく	牛にゆう わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 麦 かたくりこ さとう じゃがいも	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。

やすひの ぎゅうにゅう の  
休みの白にも牛乳を飲みましょう！

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、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  
スも整います。

きゅうにゅうりつ  
**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。

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 ぎゅうにゅう の  
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。

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  
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。