



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
3月	麦ごはん		ぶたにくのしょうがやき やさいのごまあえ すましじる ミニトマト	ぶたにく とうふ なると	牛にゆう	にんじん はねぎ ミニトマト	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう	ごま
4火	ダイシモチ麦ごはん		さばのごまだれかけ やさいのしそあえ とうふのみそじる	さば とうふ みそ あぶらあげ	牛にゆう	にんじん はねぎ しそ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 ダイシモチ麦 さとう かたくりこ	ごま
5水	コッパン ブルーベリージャム		かぼちやのマヨネーズやき きりぼしだいこんのサラダ ポークビーンズ	だいず ぶたにく ベーコン	牛にゆう	かぼちや オクラ にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ エリンギ とうもろこし	パン さとう ジャム	マヨネーズ あぶら
6木	麦ごはん		とりにくのかからあげ きゅうりのすのもの なすそうめんじる たなばたゼリー	とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛にゆう わかめ	オクラ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ なす えのきたけ	米 麦 かたくりこ こめこ そうめん さとう ゼリー	あぶら ごま
7金	セルフサンド (ぜんりゅうふんパン)		(フランクフルト、ゆでやさい、マイティソース) なつやさいのスープ れいとうパイ	フランクフルト ベーコン	牛にゆう	かぼちや トマト さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ パインアップル	パン じゃがいも マカロニ	あぶら
10月	麦ごはん		とりにくのもろみやき やさいのこんぶあえ じゃがいものみそじる	とりにく あぶらあげ みそ	牛にゆう こんぶ わかめ	はねぎ	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ
11火	コーンピラフ		さわらのマリネソースかけ グリーンサラダ トマトとたまごのスープ	さわら ベーコン たまご	牛にゆう	にんじん パセリ トマト チンゲンサイ	とうもろこし えだまめ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら
12水	こめこパン		ラトウイユ さつまいもとゴーヤのチップス フルーツミックス	とりにく	牛にゆう	かぼちや トマト にんじん ピーマン	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく にがうり みかん パインアップル もも	パン さとう さつまいも ゼリー	オリーブあぶら あぶら
13木	麦ごはん		こあじのなんばんづけ もずくのみそじる オクラとたくあんのごまあえ	とうふ みそ あぶらあげ	牛にゆう もずく こあじ	はねぎ オクラ にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	米 麦 さとう	あぶら ごま
14金	ビビンバ		わかめのスープ れいとうみかん	ぎゅうにく たまご とうふ なると	牛にゆう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ みかん	米 麦 さとう	ごまあぶら ごま
18火	なつやさいカレーライス		げんきサラダ ミニトマト ヨーグルト	ぎゅうにく ハム	牛にゆう こんぶ かつおぶし ヨーグルト	にんじん かぼちや ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり	米 麦 さとう	あぶら
19水	スイートルールパン		ソースやきスパゲッティ さけのムニエル キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく さけ	牛にゆう あおのり	にんじん ピーマン パセリ	しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン スパゲッティ こむぎこ	バター あぶら オリーブあぶら

※ 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。

夏バテ対策に効果的な栄養素

たんぱく質

豚肉 鶏肉 大豆

ビタミン B1・B2・C

トマト ブロccoli

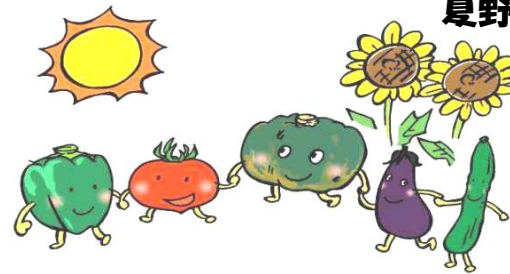
ミネラル

わかめ 納豆

クエン酸

レモン

夏野菜を食べよう!



夏になると、色とりどりのきれいなおいしい夏野菜がたくさんとれます。太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれています。暑い夏にぜひ食べてほしいです。給食でも、香川県や三豊市でとれた夏野菜を取り入れていきますので、探してみましょ。

かぼちや トマト ミニトマト なす きゅうり ピーマン
オクラ にんにく など



7月7日は七夕です。七夕の始まりは、7月7日の夜に、天の川を渡って年に一度だけ会うことを許された、牽牛(彦星)と織女(織姫)の中国の伝説といわれています。この日は、願い事を書いた五色の短冊などを笹竹に飾りつけしたり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食では、なすそうめん汁と七夕ゼリーをつけています。

