



本格的な暑さがやってきました。暑さに負けない体作りができるように、旬の食材を多用し、食べやすい献立にしました。5月に植えた野菜がよく育っています。収穫ができると、それぞれ給食室まで持ってきてくれて、「大きな胡瓜ができたよ！」など嬉しそうに教えてくれます。毎日水をやり大切に育ててくれた野菜は随時、給食で提供していきます。



＜普段の水分補給に適しているもの＞  
水・お茶・牛乳

一糖分、塩分を含まない飲み物  
普段の食事には、水分や塩分も含まれています。普段の生活では、食事をしっかり食べることで補うことができます。  
○園では麦茶を提供しています

＜激しい運動多量に汗をかいたとき＞  
スポーツ飲料または水かお茶  
運動や屋外の活動で汗をたくさんかく場合は、ナトリウム等が失われるので、スポーツドリンクでも良いでしょう。

＜清涼飲料水(ジュース)＞  
糖分が多く水分吸収までに時間がかかります。また、飲み過ぎるとエネルギーや糖分の過剰摂取になるので、飲み過ぎには注意が必要です。

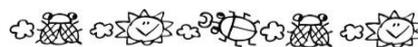
＜冷やしすぎに注意＞  
冷たすぎる飲み物を飲むと、胃腸への負担や消化不良になります。水筒の水はたくさん入れず、冷やしすぎに注意しましょう。

日	献立名	材料名	おやつ
1	筑前煮 パイン	竹輪 平天 鶏肉 厚揚げ 人参 いんげん 蓮根 大根	バナナケーキ
火	人参サラダ 青のりのふりかけ	人参 ブロッコリー 牛蒡 胡瓜 コーン ごま 青のり	ミルク
2	焼き魚 ☆かぼちゃの冷静スープ	鯖 ハム 牛乳 南京 パセリ 玉葱	おかし
水	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー コーン キャベツ 花かつお	ミルク
◎3	ちらし寿司 すいか	ちりめん 桜でんぶ 卵 高野豆腐 人参 青葱 おくら	おかし
木	七夕そうめん汁	干し椎茸 そうめん 麩	ミルク
4	揚げ春雨のあんかけ パナナ	豚ミンチ 人参 チンゲン菜	七夕ゼリー
金	豆腐のさっぱりサラダ	豆腐 胡瓜 豆苗 白菜 玉葱 春雨	
5	冷やし中華	ハム 卵 トマト 胡瓜	おかし
土	バナナ	中華そば	ミルク
7	夏野菜カレー オレンジ	豚肉 人参 南京 茄子 玉葱 じゃが芋 ピーマン	チューベツト
月	スパゲティサラダ	ハム ブロッコリー 胡瓜 コーン スパゲティ	
8	スペイン風オムレツ	ベーコン 卵 チーズ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ	プリン
火	りんごとキャベツのコールスロー	キャベツ 胡瓜 りんご じゃが芋	
9	赤魚とほうれん草の煮付け	赤魚 ほうれん草	おかし
水	切干大根の塩昆布和え パイン	カニカマ 塩昆布 切り干し大根 胡瓜 コーン ごま	ミルク
10	のり塩唐揚げ	鶏肉 青のり トマト 豆苗 キャベツ ごま	おかし
木	野菜のシャキシャキサラダ	カニカマ ハム コーン もずく チンゲン菜 胡瓜	カルピス
11	カレーコロッケ パナナ	ベーコン 卵 チーズ ブロッコリー 玉葱	スキムヨーグルト
金	ツナと胡瓜の酢の物	ツナ わかめ 胡瓜 コーン もやし	
12	そばめし	花かつお 豚ミンチ 人参 キャベツ	おかし
土	サラダ	板こんにゃく ブロッコリー	ミルク
14	麻婆豆腐 ごまのふりかけ オレンジ	竹輪 豚ミンチ 豆腐 青のり 青葱 筍 玉葱 干し椎茸	おかし
月	小松菜とコーンのナムル	しめじ ハム 小松菜 もやし コーン ごま	ミルク
15	魚の南蛮漬け パイン	ほき 黄パプリカ 人参 ピーマン 玉葱 さつまい	たまご蒸しパン
火	大豆サラダ	ベーコン 大豆水煮 チーズ コーン 胡瓜 キャベツ	ミルク
◎16	わかめおにぎり 漬物入りポテトサラダ	ハム ブロッコリー トマト わかめ 漬物 じゃが芋	恐竜クッキー
水	マーマレードチキン	鶏肉 マーマレード	ミルク
17	ポークビーンズ チーズ	竹輪 ベーコン 大豆水煮 人参 パセリ 玉葱 筍 しめじ	おかし
木	大根とひじきのナムル	ハム ひじき トマト 大根 コーン 胡瓜 じゃが芋 マカロニ	ミルク
18	お好み焼き パナナ	花かつお 豚ミンチ 卵 青のり 青葱	マシュマロサンド
金	玉ねぎの味噌汁	豆腐 玉葱 キャベツ 板こんにゃく	ミルク
19	親子丼	鶏肉 卵 人参 青葱 玉葱	おかし
土	味噌汁	しめじ 豆腐	ミルク
22	豚汁 味付けのり オレンジ	豚肉 豆腐 人参 玉葱 大根 青葱 しめじ さつまい	おかし
火	里芋とほうれん草のおかかマヨ和え	板こんにゃく 花かつお 油揚げ ほうれん草 コーン 里芋	ミルク
23	パンパンジー	鶏肉 人参 小松菜 もやし 胡瓜 キャベツ	夏野菜ピザ
水	青のりポテトビーンズ	大豆水煮 青のり じゃが芋 ごま	カルピス
24	野菜入りナゲット	竹輪 ツナ 鶏ミンチ 豆腐 人参 青葱 玉葱 コーン	おかし
木	茶碗蒸し パイン	カニカマ 卵 枝豆 ほうれん草 牛蒡	ミルク
25	八宝菜 パナナ	なると 平天 豚肉 人参 チンゲン菜 玉葱 白菜 しめじ	アイスクリーム
金	トマトとブロッコリーのサラダ	トマト ブロッコリー 板こんにゃく	
26	サンドイッチ	ハム トマト 卵 胡瓜	おかし
土	バナナ	食パン	ミルク
28	☆豚じゃが ゆで卵	平天 豚肉 卵 厚揚げ 人参 いんげん 玉葱 じゃが芋	人参パウンドケーキ
月	春雨の中華和え オレンジ	ハム 胡瓜 コーン 春雨 糸こんにゃく	ミルク
29	夏野菜オムレツ パナナ	ウインナー 卵 チーズ 人参 ピーマン トマト 茄子 玉葱	スキムヨーグルト
火	竹輪とほうれん草のおひたし	竹輪 ほうれん草 コーン	
30	鯖の照り焼き チーズ	鯖 ブロッコリー ごま	おかし
水	じゃが芋とベーコンの金平	ベーコン じゃが芋 人参 蓮根 牛蒡 板こんにゃく	ミルク
31	豆腐のマヨネーズ焼き	ツナ 豆腐 青葱 人参 蓮根 コーン	あんこパイ
木	南京煮 海苔の佃煮 パイン	南京 のり ブロッコリー	カルピス

7日(月)夏野菜カレーの日、ふりかけの日は、白ご飯をお願いします。

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸セットを入れて持ってきてください。



～クッキングをします～

7日 おひさま組

「夏野菜カレーで使用する  
野菜の型抜き」



11日 そら組

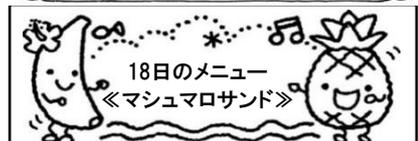
「胡瓜の酢の物」  
(胡瓜の輪切り、他の食材と和えて  
味付けをし、完成まで作る)

16日 ほし、おひさま、にじ、そら組

「わかめおにぎり」  
(自分でおにぎりを握る)

23日 おひさま、にじ、そら組

「夏野菜ピザ作り」



《5人分》

マシュマロ...5つ ビスケット...10枚

①1枚のビスケットにマシュマロをのせ、電子レンジで膨らむまで、加熱する(約10～20秒)

②電子レンジから取り出し素早くもう一枚のビスケットで挟んで完成★

ジャムなどを挟んでアレンジもできます！  
簡単に出来るので、ぜひお家でもクッキング  
をしてみてください！

