



# こんだてひょう



日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	材料	おやつ	材料	
1月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	17水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	ウインナーの炒め物	ウインナー・卵・人参・グリルピース・塩・醤油	ゆでとうもろこし	とうもろこし・塩		豚しゃぶと冬瓜の梅だれ	豚肉・冬瓜・塩・酒・だし・梅干し・生姜・醤油・片栗粉	牛乳	シュガーパイ	ハイソート・三温糖
	もずく納豆	納豆・もずく酢・醤油				きゅうりの酢の物	きゅうり・えのき・しらす・酢・三温糖・醤油			
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖				小松菜の炒め物	小松菜・パプリカ・玉葱・人参・醤油・塩			
2火	みそ汁	麩・小松菜・玉葱・煮干・みそ			かき卵汁	卵・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・みそ				
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	鮭のみそマヨ焼き	鮭・みそ・マヨネーズ・塩	スライスチーズ	チーズ	鯖の竜田焼き	鯖・生姜・醤油・みりん・片栗粉	牛乳	芋もち	さつま芋・三温糖・醤油	
	きゅうりとたこの酢の物	きゅうり・たこ・みょうが・わかめ・ごま・酢・三温糖・醤油			切干大根の梅和え	切干大根・きゅうり・人参・梅干・ごま・だし・醤油・三温糖			片栗粉・油	
3水	じゃが芋の炒め物	じゃが芋・人参・インゲン・コーン・塩・醤油			みそ汁	みそ汁				
	すまし汁	ほうれん草・しめじ・豆腐・鰹節・昆布・醤油・塩			フルーツ	もも缶				
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	お弁当日					
	牛肉の甘辛煮	牛肉・玉葱・大根・葱・醤油・三温糖	鉄カルウエハース					牛乳	普通牛乳	
4木	ひじきの炒め物	ひじき・人参・コーン・グリルピース・醤油・三温糖・ごま油			お弁当日					
	みそ汁	南瓜・もやし・しめじ・鰹節・昆布・みそ								
	フルーツ	バナナ								
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳						
5金	カレーの煮付け	カレー・生姜・醤油・三温糖	きな粉パン	きな粉	冷やしうどん	うどん・豚肉・きゅうり・玉葱・葱・コーン・煮干・醤油	牛乳	普通牛乳		
	レタスのサラダ	ブロッコリー・レタス・きゅうり・パプリカ・酢・油・塩			大根サラダ	大根・人参・ツナ・酢・油・塩	牛乳	野菜スティック		
	さつま芋の甘煮	さつま芋・三温糖・塩			デザート	ゼリー				
	◆ひつつみ	鶏肉・白菜・えのき・ごぼう・小麦粉・鰹節・昆布・醤油・みりん			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
6土	☆七夕メニュー☆				22月	鯖の煮つけ	鯖・生姜・醤油・三温糖	牛乳	クッキー	小麦粉・三温糖・バター
	七夕そうめん	そうめん・かまぼこ・きゅうり・人参・オクラ・卵・椎茸・鰹節・昆布	牛乳	普通牛乳		夏野菜サラダ	トマト・ズッキーニ・なす・南瓜・酢・油・塩			
	南瓜の天ぷら	南瓜・小麦粉・ベーキングパウダー・塩	七タゼリー	寒天・グラニュー糖・白あん		冬瓜のすまし汁	冬瓜・インゲン・生姜・鰹節・昆布・醤油・塩・片栗粉			
	フルーツ	すいか		みかん缶・パン缶		フルーツ	バナナ			
7日	ひじきチャーハン	米・強化米・豚挽肉・ひじき・玉葱・人参・葱・塩・コショウ・ごま油	牛乳	普通牛乳	23火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	切干大根のサラダ	切干大根・きゅうり・コーン・酢・三温糖・醤油	ミルクスティック			豚肉の生姜焼き	豚肉・玉葱・キャベツ・生姜・醤油・みりん	牛乳	バイヨーグルト	ヨーグルト・三温糖
	スープ	さつま芋・パセリ・中華だし・醤油・塩・コショウ				じゃが芋のごま酢和え	じゃが芋・人参・ちくわ・ごま・酢・醤油・三温糖・ごま油			パン缶
	フルーツ	もも缶				おぼろ豆腐	おぼろ豆腐・醤油・鰹節			
8月	フルーツ	もも缶			みそ汁	なす・もやし・わかめ・煮干・みそ				
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	厚揚げのミートソース煮	厚揚げ・豚挽肉・人参・玉葱・パセリ・ケチャップ・三温糖・塩	ふかし芋	さつま芋・塩	卵焼き	卵・ツナ・玉葱・醤油・三温糖		すいか	すいか	
	ビーフンの和え物	ビーフン・ツナ・パプリカ・酢・塩・油			五目大豆	大豆・ひじき・人参・椎茸・グリルピース・だし・醤油・三温糖				
9火	ひじき納豆	納豆・ひじき・醤油・ごま油			南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖				
	わかめスープ	わかめ・大根・コーン・コンソメ・醤油・塩			みそ汁	切干大根・わかめ・鰹節・昆布・みそ				
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	鯖のムニエル	鯖・バター・塩・コショウ・小麦粉	◆豆しとぎ	枝豆・米粉・砂糖	高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐・ニンニク・酢・醤油・三温糖・酒・片栗粉	牛乳	普通牛乳		
10水	カリフラワーのサラダ	カリフラワー・玉葱・パプリカ・ほうれん草・マヨネーズ・塩			アスパラのごま和え	アスパラ・南瓜・ごま・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳	普通牛乳	
	ひじきの炒め煮	ひじき・牛肉・人参・ピーマン・醤油・三温糖・ごま油			すまし汁	白菜・えのき・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩				
	みそ汁	白菜・えのき・葱・煮干・みそ			フルーツ	オレンジ				
	食パン(イチゴジャム)	食パン・イチゴジャム	牛乳	普通牛乳	枝豆ご飯	米・強化米・枝豆・刻み昆布・塩・酒	牛乳	普通牛乳	普通牛乳	
11木	タンダーチキン	鶏肉・玉葱・ニンニク・ヨーグルト・カレー粉・醤油・塩	ごはんのおやき	米・強化米・しらす	鯖の照り焼き	鯖・醤油・みりん	牛乳	普通牛乳	普通牛乳	
	じゃが芋のサラダ	じゃが芋・人参・ツナ・コーン・酢・油・塩			炒めビーフン	ビーフン・豚挽肉・椎茸・ピーマン・玉葱・醤油・塩・ごま油			普通牛乳	
	★ガスパチョ	トマト・きゅうり・ピーマン・玉葱・ニンニク・トマト缶・オリーブ油・コンソメ			花野菜のサラダ	ブロッコリー・きゅうり・トマト・マヨネーズ・塩			普通牛乳	
	フルーツ	オレンジ			すまし汁	豆腐・人参・葱・鰹節・昆布・醤油・塩			普通牛乳	
12金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	ピラフ	米・強化米・ウインナー・玉葱・人参・グリルピース・パセリ	牛乳	普通牛乳	普通牛乳	
	鮭の塩焼き	鮭・塩	いろいろ	米粉・片栗粉	ツナサラダ	ツナ・キャベツ・コーン・酢・油・塩	牛乳	普通牛乳	普通牛乳	
	きゅうりの昆布和え	きゅうり・大根・わかめ・塩昆布・醤油			スープ	大根・わかめ・コンソメ・醤油・塩			普通牛乳	
	南瓜のそぼろ煮	南瓜・鶏挽き肉・だし・醤油・三温糖・片栗粉			フルーツ	バナナ			普通牛乳	
13土	みそ汁	えのき・人参・葱・鰹節・昆布・みそ			ロールパン	ロールパン	お茶	普通牛乳	普通牛乳	
	☆誕生日会メニュー☆				29月	鮭のポテマヨ焼き	鮭・じゃが芋・コーン・パセリ・マヨネーズ・塩・コショウ	おにぎり	米・強化米・梅干	
	ハヤシライス	米・強化米・牛肉・玉葱・なす・人参・エリンギ・しめじ	牛乳	普通牛乳		パプリカサラダ	パプリカ・ブロッコリー・きゅうり・酢・油・塩			鰹節・醤油・塩
	コールスローサラダ	キャベツ・きゅうり・干しぶどう・コーン・ツナ・酢・油・塩	プリン	牛乳・卵・グラニュー糖		デザート	ゼリー			
フルーツ	メロン			ご飯		米・強化米	牛乳	普通牛乳	普通牛乳	
14日	そぼろ丼	米・強化米・鶏挽肉・卵・人参・ほうれん草・片栗粉・醤油・三温糖・だし	牛乳	普通牛乳	鶏肉のあんかけ	鶏肉・パプリカ・玉葱・醤油・三温糖・だし・片栗粉	牛乳	普通牛乳	普通牛乳	
	白菜のおかか和え	白菜・パプリカ・鰹節・だし・醤油・三温糖	畑のクラッカー		さつま芋のオレンジ煮	さつま芋・オレンジジュース・三温糖・塩	牛乳	普通牛乳	普通牛乳	
	みそ汁	豆腐・わかめ・鰹節・昆布・みそ			ひじきの炒め物	ひじき・人参・コーン・グリルピース・醤油・三温糖・ごま油			普通牛乳	
	フルーツ	バナナ			みそ汁	大根・油揚げ・わかめ・鰹節・昆布・みそ			普通牛乳	
15火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	普通牛乳	
	厚蒸し卵	卵・玉葱・だし・醤油・三温糖	レーズンパン		★トルティージャ	卵・玉葱・じゃが芋・塩・オリーブ油	牛乳	普通牛乳	普通牛乳	
	大豆の煮物	大豆・人参・糸こんにゃく・ひじき・だし・醤油・三温糖			ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・ごま・鰹節・醤油・三温糖			普通牛乳	
	さつま芋の甘煮	さつま芋・三温糖・塩			キャベツのサラダ	キャベツ・パプリカ・ささみ・酢・油・塩			普通牛乳	
16水	すまし汁	しめじ・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			スープ	豆腐・葱・コンソメ・醤油・塩・コショウ			普通牛乳	

**【7月の行事】**  
 ・2日 半夏生(たご)  
 ・7日 七夕

**【旬の夏野菜を食べよう】**  
 今が旬の夏野菜は夏を乗り切るための栄養素がたくさん含まれています。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、熱くなった体の熱を逃がしてくれたり、体に溜まった余分な水分を出して、むくみを改善してくれる働きがあります。トマト・きゅうり・なす・ピーマン・オクラ・南瓜・とうもろこし・ズッキーニ・冬瓜・枝豆など、給食でもたくさん取り入れています。バランスのよい食事で体を整えて、暑い夏を元気に過ごしていきたいです。  
**【つぶやき】**  
 ・幼児クラスで栽培しているトマトを見て、「赤ちゃんトマトが増えてる！！」 2歳 女児  
 ・クッキングの時に水でふやかしたゼラチンを見て、「数の子みたい！これで美味しいミルクプリンになるのかな？」 4歳 男児



朝のおやつ  
 ・0歳児は、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です  
 ・1、2歳児は、菓子類(野菜スティック・紫いもチップ・ひじきあられ・スイートポテト等)、フルーツ、チーズ等と干しぶどう(週3回程度)です  
 ※フルーツはバナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します  
 ※りんごは完了食までは煮たものを提供します  
 夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類(週1回程度)等です  
 菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンコー食品)を使用しています  
 強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です  
 えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります  
 ◆マークは岩手県の郷土料理を取り入れています  
 ★マークは世界の料理(スペイン)を取り入れています