

日	行事	献立名	おもな調理法	食 品 名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
1（土）		  うんどうかい  							
3（月）		ごはん／豚肉と根菜のみそ煮 豆腐のスープ キウイ	煮	豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 いりこ	こめ／里芋 こんにゃく 三温糖	大根 人参 ごぼう れんこん えのき 玉ねぎ 人参 しめじ こねぎ キウイ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 サブレ	青リンゴゼリー ◎ビスケット
4（火）		ごはん／アジとポテトの甘酢あん 春雨スープ バナナ	揚	アジ たまご いりこ	こめ／じゃが芋 片栗粉 油 三温糖 春雨	レタス 人参 えのき しめじ 白菜 バナナ	酢 ケチャップ 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 アスパラガス	スキムミルク コーントースト
5（水）	食材提供の日	♥牛肉とコーンのペッパーライス ♥ごぼうのゴマネーズ もやしの味噌汁／スイカ	炒	牛肉 ツナ缶 ワカメ みそ いりこ 豆腐	こめ バター はちみつ 三温糖 油 ごま マヨネーズ	とうもろこし こねぎ にんにく ごぼう 人参 きゅうり もやし しめじ／スイカ	酒 みりん 酢 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク スコーン
6（木）		ごはん／炒り豆腐 豚汁 パイナップル	炒	たまご 豆腐 ちくわ 豚肉 厚揚げ みそ	こめ／三温糖 油 里芋 こんにゃく	人参 玉ねぎ ピーマン ごぼう 人参 大根 こねぎ パイナップル	淡口醤油 	牛乳 バナナ	たこ焼き
7（金）	誕生会	おにぎり／七夕そーめん 鶏肉のからあげ 七夕ゼリー	揚	たまご 鶏肉	こめ／そうめん 油 三温糖 片栗粉 油 マスカットゼリー	人参 オクラ にんにく レタス トマト	めんつゆ 酒 淡口醤油	小魚せんべい	スキムミルク ジャムサンド
8（土）		ごはん／五目ビーフン ポトフ風スープ オレンジ	炒	たまご ウィンナー 鶏肉	こめ／ビーフン 油 じゃが芋	豚ひき肉 人参 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 玉ねぎ オレンジ	淡口醤油 コンソメ	牛乳 ビスコ	スキムミルク ◎ベジたべる
10（月）		ごはん／はんぺんのチーズフライ 小松菜の味噌汁 バナナ	揚	はんぺん たまご 粉 チーズ いりこ 豆腐 みそ	こめ／小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	レタス トマト しめじ 玉ねぎ 小松菜 バナナ	こしょう ケ チャップ	牛乳 ゼリー	スキムミルク ☆きなこパン
11（火）		ごはん／しゅうまい マカロニサラダ きのこのスープ／キウイ	蒸	豚ひき肉 えび ツナ缶 たまご いりこ	こめ／片栗粉 三温糖 ごま油 シュウマイの皮 マカロニ マヨネーズ	しいたけ 玉ねぎ コーン きゅうり レタス えのき しいたけ たまねぎ しめじ 人参 こねぎ／キウイ	酒 こしょう 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ぎょうざピザ
12（水）		ビビンバ丼 わかめスープ パイナップル	和	たまご 豚ひき肉 ワカメ いりこ	こめ ごま ごま油 三 温糖 油 じゃが芋	ほうれん草 人参 大根 きゅうり もやし にんにく えのき 人参 玉ねぎ パイナップル	淡口醤油 濃口 醤油 淡口醤油	牛乳 バナナ	フローズン ヨーグルト
13（木）	報恩の日	ごはん／ひじきと豆腐の煮物 そーめん汁 バナナ	煮	ひじき 豆腐 油あげ いりこ	こめ／しらたき 油 三 温糖 そうめん	人参 ピーマン こねぎ 人参 バナナ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク 黒糖蒸しパン
14（金）	ピクニック保育	 愛情おにぎり d a y おにぎりとおやつ準備をお願いします							
15（土）		ごはん／豚ひき肉と春雨の炒め もやしの味噌汁 オレンジ		豚ひき肉 たまご 豆腐 いりこ わかめ みそ	こめ／春雨 油 三温糖	キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし オレンジ 	淡口醤油 濃口 醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ◎雪の宿 



梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。
☆もぐもぐだよりでお知らせしていましたが、JA鹿児島きもつきさんより、牛肉とごぼうの食材提供があります。5日の給食に使用いたします。子どもたちと地元の食材を楽しみたいと思います！

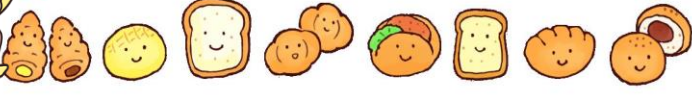




食育活動・クッキング
(マーク)

※7月はさくらぐみ・すみれぐみ
たんぽぽぐみです*

○18日すみれぐみ(フルーツポンチ)
○19日さくらぐみ(きんぴらごぼう)
○27日たんぽぽぐみ(おにぎり)





(お知らせとお願い)
☆7日は誕生会です。
☆14日はピクニック保育・愛情おにぎりdayです。
おにぎりとおやつ準備をお願いします。

※3時のおやつ◎マークは市販のお菓子です。
※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。
※☆マークはカミカミメニューです。
※マークは食育活動です。
※予定献立表は裏面に17日から31日までを記載してあります。
※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。





日	行事	献立名	おもな調理法					おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
17（月）	祝日	 海の日 							
18（火）	クッキング（すみれ）	ごはん／☆カジキと大豆の甘辛煮 中華スープ △フルーツポンチ	揚げ煮	かじき 大豆 たまご かにかま	こめ／片栗粉 油 三温糖 みりん りんごジュース	レタス トマト 人参 玉ねぎ しめじ コーン缶 深ネギ もやし みかん缶 りんご バナナ	淡口醤油 濃口醤油 中華だし 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク スコーン
19（水）	クッキング（さくら）	おにぎり／△きんぴらごぼう わかめうどん キウイ	煮	ふりかけ わかめ 油揚げ いりこ	こめ／しらたき 鶏肉 ごま 油 三温糖 うどん	ごぼう 人参 人参 キウイ	淡口醤油 淡口醤油	牛乳 クッキー	フルーツ ヨーグルト
20（木）		ハヤシライス ミモザサラダ ゼリー	煮	牛肉 たまご 	こめ じゃが芋 油 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 トマト	ハヤシルウ	牛乳 ビスケット	スキムミルク アップルケーキ
21（金）		ごはん／豚じゃが キャベツの味噌汁 バナナ	煮	豚肉 厚揚げ 油揚げ いりこ みそ	こめ じゃが芋 油 しらたき 三温糖	人参 玉ねぎ えのき キャベツ 玉ねぎ こんぎ バナナ	淡口醤油	牛乳 ゼリー	プリン アラモード
22（土）		たまごチャーハン ☆元気モリモリサラダ もやしのスープ／オレンジ	炒	たまご 豚ひき肉 しらす干し わかめ	こめ ごま ごま油 三温糖	人参 しめじ こんぎ えだまめ 人参 きゅうり レタス もやし 人参 えのき こんぎ／オレンジ	こしょう 中華だし 酢 濃口醤油 コンソメ	牛乳 ビスコ	スキムミルク ◎クッキー
24（月）		こめ／魚のねぎみそ焼き グリーンポテト たまごスープ／パイナップル	焼	あじ みそ 青のり粉 たまご	こめ／ごま油 三温糖 じゃが芋 油 マヨネーズ	ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ コーン缶 こんぎ／パイナップル	淡口醤油 コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク 揚げパン
25（火）		ごはん／チキン南蛮（タルタル） なすの味噌汁 バナナ	揚げ	鶏肉 たまご いりこ みそ 油揚げ わかめ	こめ／小麦粉 油 三温糖 マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 コーン缶 なす 玉ねぎ えのき バナナ	酢 淡口醤油	牛乳 ボーロ	☆焼きおにぎり
26（水）		ピザトースト 海藻サラダ マカロニシチュー／キウイ	焼	チーズ わかめ かにかま 鶏肉 牛乳	食パン ベーコン ごま油 ごま マカロニ じゃが芋	ピーマン 玉ねぎ レタス とうもろこし ブロッコリー にんじん 人参 玉ねぎ ／キウイ	ケチャップ めんつゆ シチュールウ	牛乳 ゼリー	スキムミルク ココアクッキー
27（木）	クッキング（たんぽぽ）	△おにぎり／凍り豆腐の卵とじ ほうれん草の味噌汁 スイカ	煮	のり／凍り豆腐 さつまいも たまご いりこ みそ 豆腐	こめ／三温糖 油 	ピーマン 人参 ほうれん草 えのき 人参 玉ねぎ スイカ	食塩／淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ベビーカステラ
28（金）		ロコモコ丼 野菜スープ オレンジ	焼	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 たまご	こめ パン粉 三温糖 油	玉ねぎ レタス トマト 人参 えのき しめじ はくさい オレンジ	こしょう 濃口醤油 ソース ケチャップ コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク ☆じゃこトースト
29（土）		ひつまぶし風ごはん 錦糸卵のすまし汁 スパゲティサラダ／バナナ	焼	鶏肉 のり たまご いりこ ロースハム	こめ みりん 油 スパゲティ マヨネーズ	 えのき 人参 こんぎ きゅうり レタス／バナナ	濃口醤油 淡口醤油 こしょう	牛乳 クッキー	スキムミルク ◎えびせん
31（月）		おにぎり／だし巻き卵 ごぼうのからあげ とんこつラーメン／パイナップル	揚げ	炊込みワカメ／卵 かつお昆布 豚肉	こめ／三温糖 油 片栗粉 小麦粉 油 中華麺	ごぼう しょうが 人参 キャベツ にんにく しょうが こんぎ／パイナップル	淡口醤油 濃口醤油 酒 白湯 濃口醤油	牛乳 ビスケット	フルーチェ ◎クッキー

