

予定献立表

日曜	献立 ※間食（ ）は3歳未満児	材 料 名			
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 火	ご飯 さばのごまだれ焼き たたききゅうり じゃがいものみそ汁 とうもろこしおにぎり	米 油、ごま、片栗粉、砂糖 ごま油 じゃがいも	さば みそ	きゅうり たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ コーン、のり	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 だし汁 塩
02 水	ご飯 おから入りナゲット ゆかりあえ わかめスープ 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉 塩せんべい	鶏ひき肉、おから、豆腐 牛乳	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にら、コーン、わかめ、しいたけ	ケチャップ、洋風だしの素、塩 ふりかけ 中華だしの素、塩
03 木	鶏そぼろごはん あかうおの煮付 シルバーサラダ ふのすまし汁 牛乳 バナナココアケーキ	米 砂糖 マヨネーズ、はるさめ 麩 米粉、油、砂糖	鶏ひき肉 あかうお ベーコン 牛乳	あおのり しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ、レモン	酒、しょうゆ しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩 ベーキングパウダー、ココア、塩
04 金	ご飯 ポークビーンズ オクラのかつお和え すいか 牛乳 ふのラスク	米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖、麩	豚肉、大豆 ツナ缶、かつお節 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、オクラ、にんじん すいか	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ
07 月	夏野菜カレーライス キャベツの香り漬け バナナ 牛乳 いちごジャムサンド	米、じゃがいも、米粉、油 砂糖、ごま 食パン	豚肉 牛乳	たまねぎ、なす、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ いちごジャム	ソース、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 塩
08 火	ご飯 ビビンバ風ナムル 豆腐スープ 枝豆 おかかおにぎり	米 砂糖、ごま油 米、ごま	豚ひき肉、みそ 豆腐 かつお節	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、にら えだまめ のり	しょうゆ、酢 中華だしの素、塩 塩 しょうゆ
09 水	ゆかりご飯 魚とポテトのケチャップ和え 即席漬け ゆでとうもろこし 牛乳 フルーツ盛り	米 じゃがいも、油、片栗粉	ぶり 牛乳	しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん、塩こんぶ とうもろこし すいか、バナナ、みかん	ふりかけ ケチャップ、みりん、ソース、酒、塩 酢、塩 塩
10 木	ご飯 マーボーなす かりこりきゅうり オレンジ 牛乳 豆腐だんご（豆腐もち）	米 油、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 白玉粉、砂糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、みそ 牛乳 豆腐、きな粉	なす、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、ひじき オレンジ	酒、しょうゆ 酢、しょうゆ 塩
16 水	ご飯 スパゲティナポリタン 豆腐のすまし汁 オレンジ 牛乳 レモン蒸しパン	米 スパゲティ、油 米粉、砂糖、油	豚肉 豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ オレンジ レモン	ケチャップ、洋風だしの素 だし汁、しょうゆ、塩 ベーキングパウダー
17 木	ご飯 鶏肉のレモン和え かぼちゃの含め煮 野菜スープ 青じそおにぎり	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖 米、ごま油	鶏肉 ベーコン しらす干し	レモン かぼちゃ たまねぎ、キャベツ、にんじん しそ、のり	しょうゆ、酒、塩 しょうゆ、だし汁 洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ
18 金	ご飯 さけのマヨネーズ焼き きゅうりの昆布和え ミネストローネ 牛乳 ポップコーン（バナナ）	米 マヨネーズ、油 じゃがいも、油 乾燥ポップコーン、油	さけ ベーコン 牛乳	たまねぎ きゅうり、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、トマト、にんじん バナナ	塩、パセリ粉 洋風だしの素、塩、パセリ粉 塩

日曜	献立 ※間食（ ）は3歳未満児	材 料 名			
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
21月	ご飯 冷やしわかめうどん 納豆みそ オレンジ	米 うどん ごま、砂糖	豚ひき肉、納豆、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ ねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん 酒、みりん
	牛乳 いも餅	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳	のり	しょうゆ、塩
22火	ご飯 厚揚げの中華煮 春雨サラダ バナナ	米 油、片栗粉、砂糖 はるさめ、ごま油、砂糖	生揚げ、鶏ひき肉 ハム	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが バナナ	しょうゆ、中華だしの素 酢、しょうゆ
	牛乳 にんじん蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳	オレンジジュース、にんじん	ベーキングパウダー、酢
23水	ご飯 さばのカレー揚げ かぼちゃサラダ すまし汁	米 片栗粉、油 マヨネーズ	さば ハム	しょうが かぼちゃ、きゅうり、コーン たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	果汁入り野菜ジュース チーズ		チーズ	果汁入り野菜ジュース（鉄）	
24木	ご飯 夏野菜バーグ しょうゆフレンチ トマト	米 じゃがいも、油 油	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ キャベツ、きゅうり、にんじん トマト	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）	ヨーグルト	バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	
25金	ご飯 ひじきのさらさ炒め きゃべつのツナ和え オレンジ	米 油、砂糖	豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが きゅうり、キャベツ、コーン オレンジ	しょうゆ しょうゆ
	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳		
28月	ご飯 トマトシチュー フルーツサラダ 枝豆	米 じゃがいも、米粉、油 油	鶏肉	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、グリーンピース きゅうり、キャベツ、みかん、コーン、レーズン えだまめ	ケチャップ、洋風だしの素、塩 酢、塩 塩
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		
29火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル オニオンスープ	米 砂糖 ごま油、砂糖	鶏肉 ベーコン	にんにく、しょうが もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん	酢、しょうゆ しょうゆ、酢 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳 フライドポテト（茹でじゃが）	じゃがいも、油	牛乳	あおのり	塩
30水	ご飯 大豆のかき揚げ なすのみそ汁 バナナ	米 米粉、さつまいも、油	ちくわ、大豆 みそ	たまねぎ、グリーンピース かぼちゃ、なす、たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ バナナ	ベーキングパウダー、塩 だし汁
	牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス、油	牛乳 ウインナーソーセージ	たまねぎ	ケチャップ、パセリ粉
31木	ご飯 はまちの香り焼き 青菜の磯和え 中華スープ	米 片栗粉、油	はまち 豆腐	にんにく、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、にら、コーン、しいたけ	みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ しょうゆ、中華だしの素
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	

＊間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- ＊都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- ＊使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

◎お盆の行事食◎

お盆にはご先祖様の霊を迎え、墓参りをします。行事食として、そうめんや精進料理を食べる地域が多いようですが、丹後では「きなこだんご」を行事食としていただきます。
給食では、10日にみたらしだんごをいただきます（3歳以上児）。

食事のバランスをチェックしましょう！

～ 4つの器がそろっていますか？～

「主食」「主菜」「副菜」「汁物又は副菜」

の4つの器をそろえると、バランスよく食べる目安になります。ご家庭でもチェックしてみてください。

暑い季節だからこそ、食事バランスに気を付け、夏バテをせずに元気に過ごしましょう！

