

令和6年

7月 たんぽぽぐみ こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	月	茶 クッキー	ぎゅうにゅう・かしわごはん ★きりぼしだいこんのぶたじる いにしえくるりん	茶 ミルクカルピスゼリー 丸ボーロ	牛乳・鶏肉・豚肉・米みそ 厚揚げ・煮干しだし・麦みそ 調整豆乳・乳酸菌飲料	精白米・薄力粉・白玉粉 砂糖・あんこ・じゃがいも クッキー・丸ボーロ	ごぼう・人参・寒天 切干大根・こんにやく 青ねぎ
2	火	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん とりのごまみそやき ちゅうかふうやさしいため	茶 バナナドック	牛乳・鶏肉・赤みそ	精白米・砂糖・ごま ごま油・揚げ油 ホットケーキミックス	人参・キャベツ・玉葱 もやし・にら・バナナ
3	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん とりごぼうハンバーグ マカロニとハムのサラダ	茶 きな粉よせ ミニせんべい	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 ハム・きな粉・調整豆乳	精白米・パン粉・黒砂糖 片栗粉・マカロニ・せんべい マヨネーズ・砂糖・米粉	ごぼう・人参・玉葱 きゅうり・寒天・もも缶
4	木	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん すぶた にらともやしのおひたし	茶 チーズトースト	牛乳・豚肉・かつお節 チーズ	精白米・片栗粉・揚げ油 植物油・砂糖・食パン	生姜・玉葱・人参・にら ピーマン・もやし バナナ・えのきたけ
5	金	茶 パフ	ぎゅうにゅう・★たなばたドライカレー おほしさまオムレツ・レタス たんざくサラダ・すいか	茶 オレンジ バームクーヘン	牛乳・バター・豚ひき肉 シーチキン・かつおだし 鶏卵	精白米・植物油・砂糖 ごま油・バームクーヘン パフ	玉葱・人参・パセリ・大根 きゅうり・リーフレタス オレンジ・すいか
8	月	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう ひやしちゅうか マーラカオ	茶 ぶどうゼリー せんべい	牛乳・鶏卵・焼き豚 加糖練乳	中華麺・植物油・ビスケット ごま・ごま油・黒砂糖・せんべい ぶどうジュース・薄力粉・砂糖	トマト・きゅうり・もやし 干しいたけ・寒天
9	火	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん とりのマリネやき ナムル	茶 きなこいり かりんとう	牛乳・鶏肉・バター 鶏卵・きな粉	精白米・砂糖・ごま じゃがいも・ごま油 薄力粉・揚げ油・植物油	玉葱・生姜・もやし・人参 小松菜・ひじき パイン缶
10	水	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのからあげ・レタス はるさめのそぼろに	茶 すいか クッキー	牛乳・白身魚・豚ひき肉	精白米・片栗粉・揚げ油 はるさめ・植物油・砂糖 クッキー	生姜・レタス・玉葱・人参 キャベツ・青ねぎ すいか
11	木	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん ジャーマンポテのチーズやき こまつなとひじきのサラダ	茶 ミルク くずもち	牛乳・ウインナー チーズ・シーチキン きな粉	精白米・植物油・黒砂糖 じゃがいも・砂糖・ごま マヨネーズ・くず粉	人参・玉葱・小松菜 ひじき・コーン オレンジ・パセリ
12	金	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん ツナとかぼちゃのおとしあげ なすのごまみそいため	茶 バナナ クラッカー	牛乳・シーチキン 粉チーズ・豚肉・米みそ	精白米・ごま・ごま油 薄力粉・揚げ油・植物油 クラッカー・砂糖	かぼちゃ・玉葱・パセリ なす・ピーマン・生姜 赤ピーマン・バナナ
16	火	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん とりのごまみそやき ちゅうかふうやさしいため	茶 バナナドック	牛乳・鶏肉・赤みそ	精白米・砂糖・ごま ごま油・揚げ油 ホットケーキミックス	人参・キャベツ・玉葱 もやし・にら・バナナ
17	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん とりごぼうハンバーグ マカロニとハムのサラダ	茶 きな粉よせ ミニせんべい	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 ハム・きな粉・調整豆乳	精白米・パン粉・黒砂糖 片栗粉・マカロニ・せんべい マヨネーズ・砂糖・米粉	ごぼう・人参・玉葱 きゅうり・寒天・もも缶
18	木	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん すぶた にらともやしのおひたし	茶 チーズトースト	牛乳・豚肉・かつお節 チーズ	精白米・片栗粉・揚げ油 植物油・砂糖・食パン	生姜・玉葱・人参・にら ピーマン・もやし バナナ・えのきたけ
19	金	茶 パフ	ぎゅうにゅう カレーライス コーンのサラダ	茶 すいか クッキー	牛乳・豚肉	精白米・植物油・パフ じゃがいも・クッキー	玉葱・すいか・きゅうり コーン・キャベツ・人参
22	月	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう ひやしちゅうか マーラカオ	茶 ぶどうゼリー せんべい	牛乳・鶏卵・焼き豚 加糖練乳	中華麺・植物油・ビスケット ごま・ごま油・黒砂糖・せんべい ぶどうジュース・薄力粉・砂糖	トマト・きゅうり・もやし 干しいたけ・寒天
23	火	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん とりのマリネやき ナムル	茶 きなこいり かりんとう	牛乳・鶏肉・バター 鶏卵・きな粉	精白米・砂糖・ごま じゃがいも・ごま油 薄力粉・揚げ油・植物油	玉葱・生姜・もやし・人参 小松菜・ひじき パイン缶
24	水	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのからあげ・レタス はるさめのそぼろに	茶 すいか クッキー	牛乳・白身魚・豚ひき肉	精白米・片栗粉・揚げ油 はるさめ・植物油・砂糖 クッキー	生姜・レタス・玉葱・人参 キャベツ・青ねぎ すいか
25	木	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん ジャーマンポテのチーズやき こまつなとひじきのサラダ	茶 ミルク くずもち	牛乳・ウインナー チーズ・シーチキン きな粉	精白米・植物油・黒砂糖 じゃがいも・砂糖・ごま マヨネーズ・くず粉	人参・玉葱・小松菜 ひじき・コーン オレンジ・パセリ

26	金	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん ツナとかぼちゃのおとしあげ なすのごまみそいため	茶 バナナ クラッカー	牛乳・シーチキン 粉チーズ・豚肉・米みそ	精白米・ごま・ごま油 薄力粉・揚げ油・植物油 クラッカー・砂糖	かぼちゃ・玉葱・パセリ なす・ピーマン・生姜 赤ピーマン・バナナ
29	月	茶 クッキー	ぎゅうにゅう・かしわごはん ★きりぼしだいこんのぶたじる いにしえくるりん	茶 ミルクカルビスゼリー 丸ボーロ	牛乳・鶏肉・豚肉・米みそ 厚揚げ・煮干しだし・麦みそ 調整豆乳・乳酸菌飲料	精白米・薄力粉・白玉粉 砂糖・あんこ・じゃがいも クッキー・丸ボーロ	ごぼう・人参・寒天 切干大根・こんにやく 青ねぎ
30	火	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん とりのごまみそやき ちゅうかふうやさしいため	茶 バナナドック	牛乳・鶏肉・赤みそ	精白米・砂糖・ごま ごま油・揚げ油 ホットケーキミックス	人参・キャベツ・玉葱 もやし・にら・バナナ
31	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん とりごぼうハンバーグ マカロニとハムのサラダ	茶 きな粉よせ ミニせんべい	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 ハム・きな粉・調整豆乳	精白米・パン粉・黒砂糖 片栗粉・マカロニ・せんべい マヨネーズ・砂糖・米粉	ごぼう・人参・玉葱 きゅうり・寒天・もも缶

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。
※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



給食だより

今月の平均栄養量	
エネルギー kcal	460
たんぱく質 g	16.4

給食に、もりもり畑の『きゅうり』を使いました♪

子ども達が苗を植え、育てているきゅうりが今年もたわわに実っています。6月の献立ではもりもり畑のきゅうりをたくさん活用させていただきましたよ。

きゅうりはイボがしっかりしていてトゲが鋭いものほど新鮮です。立派な採れたてのきゅうりを丸ごと1本と縦切り、輪切りにしたものを各クラスで子どもたちに見せてもらいました。「チクチクするね。」「たねがならんでいるね。」など発見があったようです。



とうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいました♡