



日付	献立名 (◎は未満児)	材料名 (○は午後のおやつ材料)				おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 15 木	◎牛乳、ご飯 さけのむにえる かぼちゃさらだ こんそめすーぶ すいか(1日)	○ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、黒ごま、米	○牛乳、牛乳、さけ、○卵、バター	かぼちゃ、たまねぎ、とうがんと、にんじん、キャベツ、きゅうり、すいか	コンソメ、食塩、こしょう	ぎゅうにゅう ここあむしばん
2 16 金	◎牛乳、ご飯 ぶたにくのしょうがやき れたすさらだ(くろごまどれっしんぐ) おくらとしいたけのみそしる	油、○小麦粉、○砂糖、砂糖、黒ごま、米	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、○豆乳、麦みそ	○バナナ、トマト、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、レタス、サニーレタス、チンゲンサイ、しいたけ、オクラ、グリーンアスパラガス、たまねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、おろししょうが	ぎゅうにゅう ふる一つのくりーむあえうが
3 17 土	◎牛乳、ご飯 たにんどん えのきとにんじんのすましじる りんご	しらたき、砂糖、○砂糖、油、米	○牛乳、牛乳、卵、牛肉(もも)、○ゼラチン	○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、○みかん缶、えのきたけ、ほうれんそう、しいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、酒	ぎゅうにゅう みかんゼリー
5 19 月	◎牛乳、ご飯 ちゅうかどん わかめとかぼちゃのみそしる ばいながる	○じゃがいも、片栗粉、○砂糖、米	○牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、○とろけるチーズ、○ツナ水煮缶、うずら卵水煮缶、麦みそ	かぼちゃ、パイナップル、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、○たまねぎ、こまつな、ヤングコーン、しいたけ、生わかめ、万能ねぎ、黒きくらげ	煮干だし汁、○ケチャップ、○ウスターソース、鳥がらだし汁、中華だしの素	ぎゅうにゅう じゃがいものびざやき
6 20 火	◎牛乳、ご飯 しろみざかなのすぶたふう ちゅうかすーぶ りんご	○生うどん、片栗粉、砂糖、油、○油、米	○牛乳、牛乳、たら、○鶏もも肉、ちくわ、○かつお節	たまねぎ、にんじん、りんご、たけのこ(ゆで)、はくさい、○キャベツ、しいたけ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○コーン缶、○ねぎ	煮干だし汁、○ケチャップ、○ウスターソース、鳥がらだし汁、中華だしの素、食塩、○こしょう、こしょう	ぎゅうにゅう やきうどん
7 21 水	◎牛乳、ご飯 たんどりーちきん こふきいも かきたますーぶ きういふる一つ	じゃがいも、○焼ふ、○グラニュー糖、米	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、○バター	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、サニーレタス、にら、えだまめ(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	ぎゅうにゅう おふのらすく
8 29 木	◎牛乳、ご飯 あじのちーずふらい おくらのごまあえ とうがんとわかめのすましじる	○食パン、パン粉、小麦粉、油、砂糖、すりごま、米	牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、あじ、だいち水煮缶詰、卵、粉チーズ	ミニトマト、キャベツ、オクラ、にんじん、とうがんと、えのきたけ、○いちごジャム、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	のむよーぐると じゃむさんど
9 金	◎牛乳 おにぎり やきそば やきとり ふらいどぼてと やきとうもろこし かきごおり (いるか・らっこ・くじら組) ふる一つくらしゅぜりー (かめ・ぺんぎん・まんぼう組)	焼きそばめん、米、フライドポテト、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、バター、○ゼラチン	とうもろこし、たまねぎ、○パイン缶、○もも缶(黄桃)、○もも缶、○みかん缶、キャベツ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、食塩、焼きそばソース、こしょう	ぎゅうにゅう ふる一つくらしゅぜりー (いるか・らっこ・くじら組) かきごおり (かめ・ぺんぎん・まんぼう組)
30 金	◎牛乳、ご飯 ちーずはんぱーぐ ねばねばあえ いなかあげとこまつなのみそしる めろん	パン粉、米、○砂糖、○マーガリン、○ホットケーキ粉	牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、卵、かつお節、○卵、麦みそ、生揚げ、とろけるチーズ	たまねぎ、きゅうり、オクラ、えのきたけ、メロン、にんじん、だいこん、こまつな、○かぼちゃ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう、ナツメグ、煮干だし汁	ぎゅうにゅう かぼちゃぷりんけーき
10 24 土	◎牛乳、ご飯 はやしらいす ちゅうかあえ みかん	○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、砂糖、ごま油、米	○牛乳、牛乳、牛肉(もも)、○卵、○きな粉、バター	たまねぎ、にんじん、みかん、キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、コンソメ	ぎゅうにゅう きなこぱうんどけーき
31 土	◎牛乳、ご飯 ぼーくかれー そくせきづけ おれんじ	じゃがいも、砂糖、米、○砂糖	牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○ゼラチン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、○ぶどう濃縮果汁、○ぶどう缶、きゅうり、オレンジ	カレールウ、みりん、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー
12 月	◎牛乳、ご飯 さばのさいきょうやき すのもの ほうれんそうとたまねぎのすましじる おれんじ	○米粉、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま、○黒ごま、○ごま、米	○牛乳、牛乳、さば、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○調製豆乳、○きな粉	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、しょうゆ	ぎゅうにゅう かたつむりくつきー
26 月	そうめん べんとうのひ	干しそうめん、ざらめ糖、米、○ポップコーン	○牛乳、牛乳、かつお節	きゅうり、○メロン、にんじん、干しいたけ、○マンゴー	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん	ぎゅうにゅう めろん まんごー(以上児) きやらめるぼっぷこーん
13 27 火	◎牛乳、ご飯 ちきんなんばん ゆでやさい なすとごぼうのみそしる さくらんぼ	○ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、小麦粉、○油、米	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、○ウインナー、麦みそ、○スライスチーズ	キャベツ、さくらんぼ(国産)、ごぼう、にんじん、○えだまめ、きゅうり、なす	煮干だし汁、パセリ粉、食塩、こしょう	ぎゅうにゅう えだまめ ういんなーちーずすこーん
14 28 水	◎牛乳、ご飯 ひやしちゅうか すいか	ゆで中華めん、ざらめ糖、すりごま、ごま油、米	○牛乳、牛乳、卵、ハム、かつお節	○とうもろこし、トマト、すいか、もやし、きゅうり、にんじん、干しいたけ	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし

今月の行事予定

- ◆9日(金)・・・夏祭り誕生会
いるか・らっこ・くじら組はご飯はいりません。
- ◆17日(土)・・・お楽しみ保育(くじら組)
- ◆26日(月)・・・そうめん・弁当の日
そうめんがメインとなりますので、**おにぎりとおかずを1品**水筒、箸またはスプーンを持参してください。

※ 食物アレルギーについて ※

献立表にて、子供たちが初めて口に使用する食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。
 医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせください。

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。

今月の旬の食材

マンゴー

主に熱帯の地域で栽培される南国の果物です。
 フィリピンやタイなどからの輸入品もありますが、国内では沖縄・鹿児島、そして私達の住む宮崎で作られ、6月から8月くらいに出荷されます。
 宮崎では「宮崎産完熟マンゴー 太陽のタマゴ」というブランドマンゴーが全国的にも有名です★
 そのまま食べてももちろん美味しいですが、サイコロ状に切って冷凍し、マンゴーアイスとして食べたり、牛乳や他の果物・野菜とミキサーしてスムージーにしても美味しく食べられます。

～水分補給は適切な量を～

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。
 ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がぐったりすることがあるので、適切な量を守りましょう。

- 1日に必要な水分量の目安
- 乳児: 体重×150mL程度
- 幼児: 体重×100mL程度
- ※食事からの水分量も含みます

