



- ☆は手作りおやつです
- ・ 屋食やおやつに麦茶がつきます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0〜2才児は「朝のおやつ」がつきます

	献立名	材 料			おやつ		おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	乳 児	午後 午前	幼 児	午後 午前
1 / 水	ごはん 肉じゃが キャベツとモヤシのドレッシング みそ汁(ふねぎ)	こめ/じゃがいも/サラダ油/砂糖/麩/フランスパン/エッグケア	豚モモ/みそ/粉チーズ/牛乳	玉ねぎ/人参/グリーンピース/キャベツ/もやし/ねぎ	☆フランスパンせんべい		☆フランスパンせんべい 牛乳	
2 / 木	ごはん 豆腐そぼろあん もやしときゅうりのおかか みそ汁(ジャガイモ)	フランスパン/こめ/サラダ油/砂糖/かたくり粉/麩/プリン	豆腐/鶏ひき肉/糸けつり/みそ/ヨーグルト/牛乳	ピーマン/玉ねぎ/もやし/きゅうり/人参/えのきたけ	ヨーグルト パン		お菓子 プリン	
3 / 金	ごはん 松風焼き かぼちゃサラダ みそ汁(油揚げ 豆腐)	フランスパン/こめ/砂糖/かたくり粉/パン粉/ごま/エッグケア/サラダ油/ホットケーキの素	鶏ひき肉/みそ/油揚げ/豆腐/豆乳/牛乳	玉ねぎ/かぼちゃ/きゅうり/パイン缶/えだまめ	☆ずんだ蒸しパン		☆ずんだ蒸しパン 牛乳	
4 / 土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 きゃべつの浅漬け みそ汁(もやし ぶ)	パン/こめ/サラダ油/砂糖/ごま油/麩	豚モモ/みそ	大根/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし	☆おにぎり		お菓子	
6 / 月	ごはん かじきの電田揚げ 大根の中華あえ すまし汁(ネギ カマボコ)	パン/こめ/かたくり粉/サラダ油/ごま油/砂糖/麩/中華めん	かじきマグロ/豚モモ/牛乳	生姜/大根/きゅうり/人参/ねぎ/もやし/キャベツ	☆やきそば		☆やきそば 牛乳	
7 / 火	ごはん つくね焼き 小松菜のツナサラダ 七タ汁	こめ/かたくり粉/砂糖/サラダ油/そうめん/さつまいも	鶏ひき肉/ツナ/鶏肉モモ/牛乳	えのきたけ/ねぎ/生姜/こまつな/人参/きゅうり/オクラ/とうもろこし	☆ふかし芋		☆とうもろこし 牛乳	
8 / 水	ごはん ほうれん草カレー 切干大根の炒め煮	こめ/サラダ油/砂糖/食パン	豚モモ/牛乳/油揚げ	ほうれん草/玉ねぎ/人参/切干しいんげん	☆ジャムサンド		☆ジャムサンド	
9 / 木	ごはん 豆腐ナゲット もやしとハムのナムル スープ(ねぎ えのき)	食パン/こめ/かたくり粉/サラダ油/砂糖/ごま油/ごま	豆腐/鶏ひき肉/ロースハム/ヨーグルト	玉ねぎ/もやし/きゅうり/人参/えのきたけ/ねぎ	ヨーグルト パン		フローズンヨーグルト 菓子	
10 / 金	ごはん 鶏肉のかり焼き プロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ いも)	パン/こめ/エッグケア/パン粉/砂糖/ごま/じゃがいも	鶏肉モモ/みそ/牛乳	プロッコリー/きゅうり/玉ねぎ	☆おにぎり		お菓子 牛乳	
11 / 土	ごはん 焼きビーフン 浅漬け(きゅうり) スープ(コーン わかめ)	パン/こめ/ビーフン/サラダ油	豚モモ	人参/もやし/キャベツ/きゅうり/コーン/わかめ	☆おにぎり		お菓子	
13 / 月	ドライカレー フレンチサラダ	パン/こめ/サラダ油/砂糖	豚ひき肉/牛乳	トマト缶/人参/玉ねぎ/にんにく/生姜/キャベツ/きゅうり/みかん缶/干しぶどう	☆おにぎり又はおじや		お菓子	
14 / 火	食パン 夏野菜のミートグラタン キャベツとハムのサラダ スープ(玉ねぎ えのき)	フランスパン/食パン/サラダ油/薄力粉/砂糖	豚ひき肉/スキムミルク/チーズ/ロースハム/ヨーグルト	かぼちゃ/なす/ピーマン/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/えのきたけ/みかん缶/パイン缶/バナナ	☆フルーツヨーグルト和え		☆フルーツヨーグルト和え	
15 / 水	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草の納豆和え すまし汁(豆腐 アサギ)	こめ/砂糖/ごま/麩/バター/グラニュー糖	さけ/みそ/納豆/糸けつり/豆腐/牛乳	ほうれん草/人参/あさつき	☆おふのラスク		☆おふのラスク 牛乳	
16 / 木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草とコーンのソテー みそ汁(大根 小松菜)	パン/こめ/バター	鶏肉モモ/みそ	ほうれん草/コーン/大根/こまつな	オレンジゼリー フランスパン		オレンジゼリー 菓子	
17 / 金	ごはん チンジャオロース キャベツの塩昆布和え 中華スープ	食パン/こめ/かたくり粉/サラダ油/砂糖/ごま油/ホットケーキの素	豚モモ/カルピス/豆乳/牛乳	もやし/人参/ピーマン/たけのこ/キャベツ/塩昆布/ねぎ/わかめ/コーン	☆カルピスケーキ		☆カルピスケーキ 牛乳	

宮城県の郷土料理

☆ ほしくみさんのリクエストメニュー ☆



- ☆は手作りおやつです
- ・ 昼食やおやつに麦茶がつかます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0〜2才児は「朝のおやつ」がつかます

	献立名	材 料			おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	乳 児	幼 児
18 土	ごはん ウィンナーピラフ スープ(わかめ ねぎ)	パン/こめ/バター/麩	ウィンナー	人参/グリーンピース/コーン/ねぎ	☆おにぎり	お菓子
21 火	ごはん 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁(もやし ねぎ)	パン/こめ/パン粉/オリーブ油/サラダ油/砂糖	みそ/牛乳	にんにく/ブロッコリー/コーン/人参/ねぎ/もやし	☆おにぎり又はおじゃ	お菓子 牛乳
22 水	ごはん 鶏肉とジャガイモの南蛮煮 キャベツと人参の和え物 みそ汁(なす あげ)	こめ/じゃがいも/しらたき/サラダ油/砂糖/ごま油/食パン/エッグケア	鶏肉モモ/みそ/油揚げ/ロースハム/チーズ/牛乳	人参/ごぼう/グリーンピース/キャベツ/のり/なす	☆ハムチーズトースト	☆ハムチーズトースト 牛乳
23 木	ごはん ポークビーンズ もやしのごま和え すまし汁(鶏肉 ねぎ)	食パン/こめ/じゃがいも/サラダ油/砂糖/ごま	大豆/豚モモ/鶏肉モモ	玉ねぎ/人参/トマト缶/もやし/きゅうり/ねぎ/すいか	パン	すいか お菓子
24 金	食パン ハンバーグ 海藻サラダ スープ(キャベツ エノキ)	食パン/かたくり粉/砂糖/ごま/ごま油/ポップコーン	豚ひき肉/豆乳/ツナ/あおのり/牛乳	すいか/玉ねぎ/きゅうり/人参/ひじき/わかめ/キャベツ/えのきたけ	☆おじゃ	☆ポップコーン 牛乳
25 土	五目ご飯 みそ汁(もやし わかめ)	パン/こめ/砂糖	鶏肉モモ/油揚げ/みそ	ごぼう/人参/グリーンピース/もやし/わかめ	☆おにぎり	お菓子
27 月	ごはん まぐろガーリックフライ ビーンズサラダ わかめの生姜スープ	パン/こめ/薄力粉/パン粉/サラダ油/砂糖/うどん	カジキマグロ/大豆/ツナ/牛乳/鶏肉モモ	にんにく/人参/きゅうり/ひじき/コーン/ねぎ/わかめ/生姜/大根	☆煮込みうどん	お菓子 牛乳
28 火	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル 中華スープ	こめ/サラダ油/砂糖/かたくり粉/ごま油/ごま/食パン	豚モモ/みそ/ウィンナー/チーズ/牛乳	キャベツ/ピーマン/人参/もやし/きゅうり/ねぎ/わかめ/コーン/玉ねぎ	☆ピザトースト	☆ピザトースト 牛乳
29 水	ごはん カレーのごまだれ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(カボチャ 玉ねぎ)	食パン/こめ/サラダ油/砂糖/ごま/しらたき/かたくり粉	かれい/油揚げ/みそ/牛乳/きな粉	干ひじき/人参/さいいんげん/かぼちゃ/玉ねぎ	☆ミルクもち	☆ミルクもち
30 木	食パン チリコンカン かぼちゃサラダ スープ(もやし ベーコン)	食パン/サラダ油/エッグケア/こめ/砂糖/すりごま(白)	大豆/豚ひき肉/ベーコン/油揚げ	玉ねぎ/人参/にんにく/トマト缶/かぼちゃ/きゅうり/もやし	☆混ぜ込みいなり	☆混ぜ込みいなり
31 金	ごはん 肉と野菜のみそ炒め きゅうりの酢の物 みそ汁(油揚げ 豆腐)	食パン/こめ/サラダ油/砂糖/ホットケーキの素/粉糖	豚肩ロース/みそ/油揚げ/豆腐/豆乳/牛乳	生姜/生しいたけ/人参/ピーマン/きゅうり/わかめ/りんご	☆マーメイド入りケーキ	☆マーメイド入りケーキ 牛乳
月平均栄養価		乳児 えねるぎー 360kcal	たんぱく質 13.5g	脂質9g	食塩相当量 1.2g	
		幼児 えねるぎー 463kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 13.6g	食塩相当量 1.3g	

旬の食材

とうもろこし なす  
かぼちゃ ピーマン  
おくら スイカ

桃 あじ いわし  
鰻 など



給食で日本一周をしよう!

7月は 宮城県

7/3(金) ずんだ蒸しばん

ずんだとは?

未成熟の大豆である 枝豆を茹で薄皮を取り除き、すりつぶし 砂糖と少量の塩を加えて作る 餡 のことです。

ずんだの歴史は500年以上前の戦国時代まで遡ると言われています。

