

	副食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	献立に使用している食品
1 火	豚肉の生姜焼き　チンゲン菜のスープ もやしのごま和え　納豆	豆乳　パイン缶 サラダおかき	牛乳 パフスナック塩味	ごはん	豚肉　生姜　玉葱　人参　ちくわ　もやし　きゅうり　すりごま 鶏肉　チンゲン菜　えのき茸　納豆　鮭フレーク
2 水	スクランブルエッグ　じゃが芋の味噌汁 わかめとコーンのサラダ　納豆	スキムミルク ココアゼリー	牛乳 チーズ	ごはん	卵　カニかまぼこ　玉葱　人参　マッシュルーム缶　マーガリン　カットわかめ きゅうり　ツナフレーク　マヨドレ　ナス　じゃが芋　スキムミルク　納豆　とろろ昆布
3 木	揚げ魚のあんかけ　納豆 オクラソテー　鶏肉とコロコロ野菜の清汁	スキムミルク ジャムサンド	牛乳 オレンジ	ごはん	白身魚　キャベツ　人参　玉葱　もやし　さやいんげん　生姜　オクラ 鶏肉　小松菜　大根　納豆　ちくわ　ホールコーン
4 金	大豆の五目煮　もずくスープ コールスロー　納豆	スキムミルク　バナナ カル鉄スティック	牛乳 牛乳かりんとう	ごはん	ゆで大豆　鶏肉　じゃが芋　ごぼう　さやいんげん　野菜昆布　キャベツ　人参 玉葱　ホールコーン　マヨネーズ　もずく　えのき茸　青葱　納豆　岩のり
5 土	ツナおにぎり けんちん汁	はぶ茶 かぼちゃクッキー	牛乳 コンソメコーン	ごはん	ツナフレーク　人参　鶏肉　木綿豆腐 じゃが芋　人参　えのき茸　青葱
7 月	焼きそば　セタゼリー フライドポテト　いんげんの素揚げ	クーリッシュ クラッカー	キュート ほしのおせんべい	麺	焼きそば麺　豚肉　かまぼこ　キャベツ　もやし　玉葱 人参　青葱　生姜　冷凍ポテト　さやいんげん　セタゼリー
8 火	魚の照り焼き　野菜スープ 梅ひじき　納豆	スキムミルク きな粉の米粉クッキー	牛乳 白桃缶	ごはん	白身魚　生姜　芽ひじき　しらす干し　きゅうり　梅肉　豚肉　じゃが芋 キャベツ　玉葱　人参　セロリ　納豆　アレルギーウインナー　深葱
9 水	炒り豆腐　切干大根の味噌汁 ハワイアンサラダ　納豆	牛乳 ポンデケージョ	牛乳 水族館のなかまたち	ごはん	木綿豆腐　鶏肉　卵　玉葱　人参　グリーンピース　干し椎茸　キャベツ パイン缶　きゅうり　油揚げ　切り干し大根　塩わかめ　納豆　桜エビ　ホールコーン
10 木	ツナとかぼちゃの落とし揚げ　むらくも汁 小松菜とコーンの炒め物　納豆	スキムミルク　オレンジ カルシウムウエハース	牛乳 バナナ	パン	ツナフレーク　かぼちゃ　玉葱　粉チーズ　ホールコーン　小松菜　魚肉ソーセージ 人参　卵　緑豆春雨　キャベツ　ほうれん草　ゆでたけのこ　納豆　削り節
11 金	夏野菜のカレー　チーズ マカロニサラダ　納豆	スキムミルク　黄桃缶 ミレービスケット	牛乳 ひじきあられ	ごはん	牛肉　じゃが芋　玉葱　ナス　人参　ピーマン　カレールウ マカロニ　きゅうり　マヨドレ　動物チーズ　納豆　なめ茸
12 土	豚丼 シャッキリ味噌汁	はぶ茶 ソースせん	牛乳 カリポテスナック	丼	豚肉　玉葱　人参　しめじ もやし　大根　カイワレ大根
14 月	牛肉とごぼうの味噌マヨ炒め　サンラータン レモン酢和え　納豆	カルピス もものヨーグルトケーキ	牛乳 こつぶじゃがあられ	ごはん	牛肉　ごぼう　人参　玉葱　マヨネーズ　きゅうり　しらす干し　みかん缶 豚肉　ゆでたけのこ　じゃが芋　もやし　深葱　納豆　塩わかめ
15 火	春雨のそぼろ煮　レタスのスープ 切干大根の和え物　納豆	スキムミルク　バナナ きなこおかき	牛乳 さつま芋せんべい	ごはん	緑豆春雨　牛挽肉　玉葱　人参　キャベツ　青葱　生姜　ツナフレーク 切り干し大根　きゅうり　レタス　ベーコン　ホールコーン　納豆　もみのり
16 水	高野豆腐の揚げ煮　豚汁 ゆかり風スパゲティサラダ　納豆	スキムミルク　白桃缶 ひじきせんべい	牛乳 チーズ	ごはん	高野豆腐　人参　干し椎茸　鶏挽肉　スパゲティ麺　きゅうり　ロースハム ホールコーン　ゆかり　豚肉　木綿豆腐　じゃが芋　白滝　納豆　ツナフレーク
17 木	魚のごまマヨネーズ焼き　ワントンスープ フレンチサラダ　納豆	豆乳 かるかん	牛乳 みかん缶	パン	白身魚　ベーコン　えのき茸　しめじ　マヨネーズ　すりごま　キャベツ　きゅうり ツナフレーク　人参　豚挽肉　鶏挽肉　ワントンの皮　ほうれん草　納豆　コーン
18 金	ミートオムレツ　ベーコンスープ わかめのごま酢和え　納豆	スキムミルク　パイン缶 小丸純せんべい	牛乳 あずきなクラッカー	ごはん	卵　豚挽肉　玉葱　ミックスベジタブル　トマト　ミックスチーズ　カットわかめ えのき茸　人参　きゅうり　すりごま　ベーコン　じゃが芋　オクラ　納豆　青じそ
19 土	チャンポン オレンジ	はぶ茶 パンダちゃんクッキー	牛乳 お米のゴーフレット	麺	干し中華麺　豚肉　あさりむき身　かまぼこ　玉葱 キャベツ　もやし　人参　干し椎茸　生姜　オレンジ
21 月	〇海の日〇				
22 火	蓮根の揚げボール　えのきともやしのスープ はんぺんサラダ　納豆	スキムミルク マカロニきな粉	牛乳 黄桃缶	ごはん	鶏挽肉　木綿豆腐　れんこん　人参　青葱　はんぺん　キャベツ　きゅうり すりごま　マヨドレ　玉葱　もやし　えのき茸　納豆　生椎茸　梅肉
23 水	厚揚げとキャベツの回鍋肉　かまぼこの清汁 じゃが芋のナムル　納豆	スキムミルク　オレンジ 薄焼きサラダせんべい	牛乳 ひこうきビスケット	ごはん	厚揚げ　豚肉　キャベツ　玉葱　人参　ピーマン　じゃが芋　もやし　きゅうり 芽ひじき　すりごま　かまぼこ　えのき茸　塩わかめ　納豆　岩のり
24 木	魚南蛮　トマトスープ 油揚げときゅうりのごま酢和え　納豆	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 バナナ	ごはん	白身魚　卵　玉葱　パセリ　マヨネーズ　油揚げ　きゅうり　人参　すりごま 豚肉　トマト缶　かぼちゃ　セロリ　納豆　大根　青葱
25 金	鶏飯　ウインナーソテー 肉味噌納豆	すいか スイートコーンおかき	牛乳 クリームラスク	ごはん	鶏ササミ　人参　干し椎茸　卵　青葱　刻みのり ウインナー　納豆　牛挽肉　豚挽肉　青葱　深葱　レタス
26 土	冷拌麺 ヨーグルト	はぶ茶 まんまるソフトせんべい	牛乳 恐竜ものがたり	麺	干し中華麺　卵　焼き豚　トマト　きゅうり　干し椎茸 すりごま　ヨーグルト
28 月	牛肉のつけ焼き　わかめスープ 貝柱のサラダ　納豆	スキムミルク　黄桃缶 ミルクスティック	牛乳 いちごちゃんクッキー	ごはん	牛肉　生姜　玉葱　人参　ピーマン　緑豆春雨　貝柱フレーク　きゅうり ホールコーン　マヨネーズ　塩わかめ　玉葱　青葱　納豆　芽ひじき　しらす干し
29 火	7月誕生会～ちらし寿司・えびシュウマイ・豚シャブサラダ・焼きかぼちゃ・中華スープ～ジュース・ケーキ				ツナフレーク　魚肉ソーセージ　カニかまぼこ　人参　きゅうり　しめじ　エビのすり身 豚挽肉　シュウマイの皮　玉葱　豚肉　もやし　かぼちゃ　鶏肉　ズッキーニ
30 水	魚の香味焼き　キャベツのソテー タイピーエン　納豆	スキムミルク　みかん缶 あげまる	牛乳 パイン缶	ごはん	白身魚　青葱　生姜　キャベツ　人参　ホールコーン 豚挽肉　玉葱　れんこん　緑豆春雨　納豆　オクラ
31 木	納豆の天ぷら　そうめんの味噌汁 小松菜のひじきの和え物	スキムミルク バナナ豆乳マフィン	牛乳 オレンジ	ごはん	つぶ納豆　人参　青のり　卵　小松菜　ホールコーン 芽ひじき　すりごま　そうめん　オクラ　玉葱

ポンデケージョ

材料(4人分)

白玉粉　100g
ホットケーキミックス　大さじ2
塩　少々
牛乳　90g
粉チーズ　50g
マヨネーズ　小さじ1
卵　1/2個

作り方
①白玉粉はフードプロセッサーでサラサラにする。
②①とホットケーキミックスに塩、牛乳を入れて混ぜる。
③②に粉チーズ、マヨネーズ、溶き卵を加えてよく混ぜる。
④丸めてクッキングシートを敷いた天板に並べる。
⑤180℃で15分焼く。



ノンアレルギーデーについて

今年度から月に数日ノンアレルギーデーを設けています。
・マヨネーズ→卵不使用のマヨドレに
・天ぷらの衣→卵不使用で
・手作りお菓子→牛乳不使用で
など工夫して、食物アレルギーのある子もみんなと一緒に同じテーブルで同じものを食べられるようにしています。
給食室前にはその日のアレルゲンを掲示しています。

