



	献立（未満児主食）	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日	焼肉（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ごま 味噌 きな粉 わかめ	玉葱 人参 ビーマン キャベツ もやし ネギ ミニトマト 枝豆	ガーリックパウダー ごま油 三温糖 醤油 唐辛子粉 キャノーラ油 コンソメ 塩 白玉粉
月	プチトマト わかめスープ	ゼリー	枝豆団子			
2日	竹輪の二色揚げ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 青のり 卵 味噌付け海苔 納豆 豆腐 油揚げ 味噌 生クリーム	ほうれん草 玉葱 ネギ パナナ	小麦粉 カレー粉 キャノーラ油 醤油 ホットケーキミックス バター ココア
火	磯和え 納豆 味噌汁	チーズ	チョコバナナケーキ			
3日	ローストチキン（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 ハム ベーコン	にんにく 胡瓜 玉葱 人参 キャベツ トマト トマト缶 パセリ	塩 酒 バジル粉 酢 三温糖 キャノーラ油 こしょう じゃが芋 コンソメ
水	大豆とハムのサラダ トマトスープ	果物	お菓子			
4日	魚の塩焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま わかめ 味噌	牛蒡 人参 玉葱 ネギ とうもろこし	塩 ごま油 醤油 三温糖 じゃが芋
木	金平ごぼう 味噌汁	お菓子	茹でとうもろこし			
5日	七夕 鶏の甘酢漬け（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	生姜 人参 胡瓜 コーン 玉葱 オクラ パイン缶 もも缶 みかん缶	酢 醤油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ 塩 そうめん コンソメ ヤクルト 杏仁豆腐
金	ポテトサラダ お星様スープ ヤクルト	ゼリー	フルーツポンチ			
6日	皿うどん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ パナナ	皿うどん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
土	牛乳 パナナ	チーズ	お菓子			
8日	ツナとチーズのオムレツ（パン）	牛乳	牛乳	牛乳 卵 ツナ缶 とろけるチーズ ベーコン	玉葱 人参 ビーマン ミニトマト マッシュルーム パセリ	バター 塩 キャノーラ油 スパゲティ コンソメ こしょう 米 ゆかりふりかけ
月	プチトマト パスタスープ	果物	ゆかりおにぎり			
9日	魚のカレー揚げ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 卵 ごま 味噌 干しエビ ベーコン かつお節 青のり	胡瓜 玉葱 南瓜 ネギ キャベツ 人参 もやし	塩 カレー粉 小麦粉 キャノーラ油 酢 三温糖 醤油 山芋 ソース マヨネーズ
火	たたき胡瓜 味噌汁	お菓子	お好み焼き			
10日	ポークビーンズ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	玉葱 人参 ビーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 キャベツ 胡瓜 りんご	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 三温糖 キャノーラ油 酢 こしょう
水	キャベツとリンゴのサラダ	ゼリー	お菓子			
11日	夏野菜のグラタン（パン）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ ベーコン きな粉	南瓜 アスパラガス ビーマン 玉葱 しめじ ミニトマト 人参	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう マカロニ 三温糖
木	プチトマト オニオンスープ	チーズ	あべかわマカロニ			
12日	麻婆豆腐丼（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 かつお節 刻み昆布 ハム	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 コーン	キャノーラ油 中華だし 塩 醤油 みりん 三温糖 片栗粉 ごま油 酢 一口ゼリー 蒸しパン粉 黒砂糖
金	元気サラダ 一口ゼリー	果物	黒糖蒸しパン			
13日	スパゲティミートソース	牛乳	お茶	牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ パナナ	スパゲティ麺 コンソメ 塩 三温糖 ケチャップ キャノーラ油 ソース
土	牛乳 パナナ	お菓子	お菓子			
16日	ハヤシライス（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ヨーグルト 豆腐	玉葱 人参 しめじ えのき トマト マッシュルーム トマト缶 キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶 もも缶 パイン缶 パナナ	キャノーラ油 ハヤシルー 酢 三温糖 塩 こしょう 白玉粉
火	甘酢サラダ ヨーグルト	ゼリー	フルーツ白玉			
17日	鶏の甘辛煮（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	生姜 玉葱 ビーマン ミニトマト 人参 もやし ネギ	キャノーラ油 三温糖 醤油 中華だし 塩 ワントンの皮
水	プチトマト ワンタンスープ	チーズ	お菓子			
18日	チキン南蛮（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉葱 人参 ビーマン パセリ	片栗粉 酒 醤油 キャノーラ油 三温糖 酢 塩 スパゲティ麺 こしょう じゃが芋 コンソメ 食パン 梅ジャム
木	スパゲティのソテー ポテトスープ	果物	ジャムサンド			
19日	食育の日 枝豆ご飯 焼きししゃも	牛乳	牛乳	牛乳 ししゃも 油揚げ 味噌	枝豆 切干大根 人参 玉葱 茄子 ネギ	米 塩 酒 キャノーラ油 醤油 三温糖 みりん じゃが芋 バター 白玉粉
金	切干大根の煮物 味噌汁	お菓子	ぼて餅			
20日	夕涼み会 和風スパゲティー	牛乳		鶏肉 飲むヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき エリンギ ほうれん草 にんにく パナナ	スパゲティ麺 キャノーラ油 醤油 コンソメ 塩 酒
土	飲むヨーグルト パナナ	ゼリー				
22日	南瓜のお煮付け（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 塩昆布 ごま わかめ 味噌 卵 きな粉	南瓜 人参 いんげん ビーマン 胡瓜 玉葱 ネギ ぶどう	キャノーラ油 醤油 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス 団子粉 塩
月	昆布和え 味噌汁 デラウェア	チーズ	もちもちドーナッツ			
23日	魚の竜田揚げ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 かつお節 かまぼこ 卵	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 えのき ネギ ゴーヤ	醤油 酒 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 塩 麩 ホットケーキミックス バター
火	キャベツのおかか和え すまし汁	果物	ゴーヤケーキ			
24日	魚のチーズ焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 とろけるチーズ ベーコン	南瓜 人参 胡瓜 コーン 玉葱 ズッキーニ	マヨネーズ 塩 醤油 コンソメ
水	パンプキンサラダ ベーコンスープ	お菓子	お菓子			
25日	じゃが芋のそぼろ煮（ご飯）	牛乳	お茶	牛乳 合挽ミンチ 卵	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん えのき ネギ	じゃが芋 蒟蒻 キャノーラ油 醤油 みりん 塩 三温糖 片栗粉 ジョア アイスcream
木	かきたま汁 ジョア	ゼリー	アイスcream・お菓子			
26日	魚の味噌煮（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 卵 豆腐 ハム わかめ	生姜 胡瓜 人参 えのき 玉葱 ネギ トウモロコシ	三温糖 醤油 みりん 春雨 酢 ごま油 キャノーラ油 塩
金	ハンサンスー すまし汁	チーズ	焼きとうもろこし			
27日	冷やしうどん	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ かまぼこ	人参 ネギ パナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
土	牛乳 パナナ	お菓子	お菓子			
29日	豚肉と茄子の焼肉風炒め（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ごま ハム ツナ缶 とろけるチーズ	玉葱 人参 キャベツ 茄子 ビーマン もやし 胡瓜 しめじ ネギ コーン	キャノーラ油 焼肉のたれ 酢 三温糖 醤油 ごま油 中華だし 塩 マヨネーズ ピザソース 食パン
月	もやしのナムル 中華スープ ヤクルト	果物	コーンマヨトースト			
30日	魚のフライ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 メルルーサ 卵 ヨーグルト わかめ ごま 味噌 しらす干し	パセリ らっきょう キャベツ 人参 ネギ パナナ パイン缶 もも缶 みかん缶	塩 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 酢 三温糖 マヨネーズ 醤油
火	胡麻和え 味噌汁	ゼリー	フルーツヨーグルト			
31日	チキンカレー（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく りんご キャベツ 胡瓜	じゃが芋 小麦粉 バター カレー粉 コンソメ 塩 醤油 ケチャップ ソース 三温糖 こしょう マヨネーズ
水	キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	チーズ	お菓子			

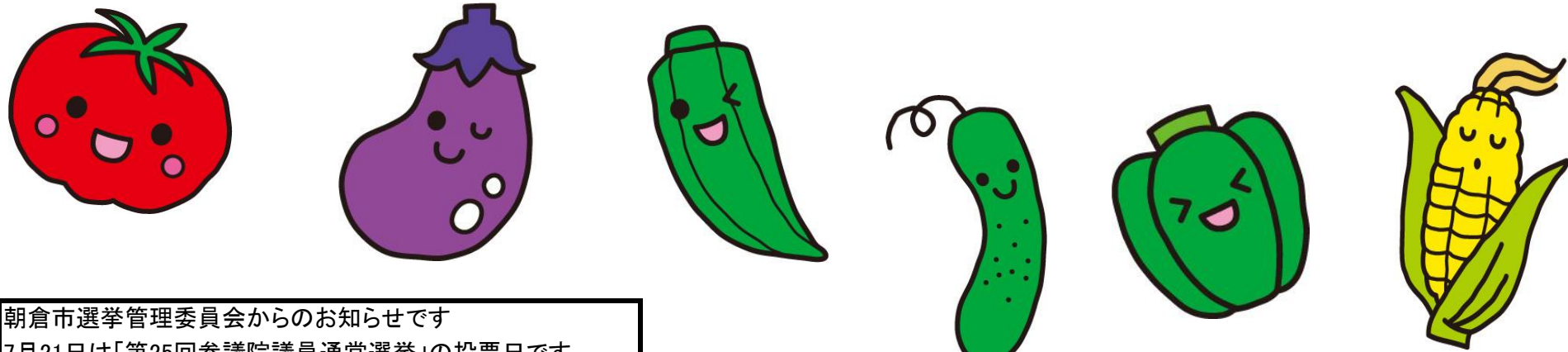
※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。 ※3時のおやつは、手作りおやつです。

旬の食材を食べませんか？

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。

旬とは、その食材が最も美味しく栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

給食室・・・福田、上川、稲葉



朝倉市選挙管理委員会からのお知らせです
7月21日は「第25回参議院議員通常選挙」の投票日です。
当日の投票ができない方は、期日前投票をしましょう！