



3才児以上 給食献立表



横路保育所

日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
2 月	焼肉 春雨スープ ぶどう	牛乳 マカロニきなこ	牛ロース ベーコン きなこ 牛乳	砂糖 ごま油 春雨 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ ぶどう
3 火	すきやき風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ムーンライト	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにやく じゃがいも 砂糖 ムーンライト	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 オレンジ
4 水	麻婆豆腐 切干サラダ パナナ	牛乳 ミニサラダ塩	木綿豆腐 豚ひき肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ミニサラダ塩	玉ねぎ 人参 なら えのき 切干大根 きゅうり パナナ
5 木	白身魚のゆかり揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 スイカ	牛乳 おにぎりせんべい	カレイ 牛乳	小麦粉 油 おにぎりせんべい	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ スイカ
6 金	タンドリーチキン 短冊サラダ 天の川スープ ぶどう	牛乳 バームクーヘン	鶏もも肉 ツナ 卵 牛乳	マヨドレ そうめん バームクーヘン	大根 きゅうり 人参 おくら ぶどう
7 土	豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	砂糖 さつまいも ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ パナナ
9 月	煮込みうどん ほうれん草のごま和え オレンジ	牛乳 さつまスティック	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん ごま 砂糖 さつまいも 油	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 オレンジ
10 火	ポークビーンズ 春雨サラダ スイカ	牛乳 雪の宿	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま 雪の宿	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ スイカ
11 水	鮭のマヨみそ焼き 和風サラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 マリー	鮭 カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	マヨドレ ごま 砂糖 マリー	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき 白菜 パナナ
12 木	具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも ハッピーターン	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー オレンジ
13 金	ビーフシチュー じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 チーズ・ビスコ	牛ロース 生クリーム ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり パナナ
14 土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	砂糖 じゃがいも 片栗粉 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ 干しいたけ パナナ



暑い季節がやってきます。これからの季節は、食生活が乱れて夏バテになりやすいです。毎日、朝ごはんをしっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう♪
また、しっかり水分をとって熱中症にならないように気をつけましょう！

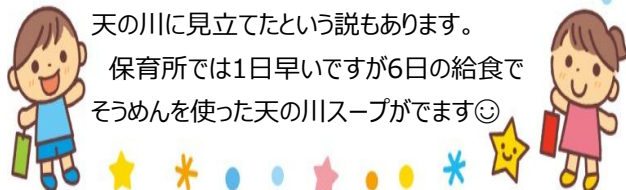


7月7日は七夕

七夕は、中国から由来した行事で、日本には奈良時代に伝わってきました。
七夕にそうめんを食べる風習がありますが、そのルーツは中国伝来の「索餅（さくべい）」という小麦粉料理。
7月7日に「索餅」を食べると1年間無病息災で過ごせるという言い伝えがあり、のちに「索餅」は「そうめん」に変化して今では七夕に「そうめん」が食べられるようになったそうです。また、細長いそうめんを天の川に見立てたという説もあります。
保育所では1日早いですが6日の給食でそうめんを使った天の川スープがでます◎



日々、成長中！！
のぞいてみてね😊



◎青文字は手作りおやつです。
 今月のあお組クッキングは19日(木)に「夏野菜のピザ」を作ります。
 ※今月は要望があったのでおかしの種類を記載しています。
 おかしは変更になる場合があります。

2018年 7月

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
17	火	鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 レモンケーキ	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	砂糖 じゃがいも マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン	人参 大根 白ねぎ きゅうり オレンジ レモン果汁
18	水	アジの香味揚げ 小松菜のおひたし みそ汁 パナナ	牛乳 ヤクルト・ウエハース	アジ 牛乳 ヤクルト	小麦粉 油 砂糖 ごま ウエハース	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ 大根 パナナ
19	木	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ スイカ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 まがりせんべい	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ スイカ
20	金	鶏の照り焼き キャベツサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 みかんゼリー	鶏もも肉 かまぼこ 牛乳	砂糖 ごま油 寒天	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ ぶどう みかん缶
21	土	肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	じゃがいも 糸こんにゃく ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ パナナ
23	月	鶏肉の酢豚風 中華スープ オレンジ	牛乳 スコーン	鶏もも肉 プレーンヨーグルト きなこ 牛乳	砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン	人参 玉ねぎ ピーマン もやし 干しいたけ ねぎ オレンジ
24	火	誕生会 ゆかりごはん 青菜ハンバーグ キャベツとじゃこのサラダ みそ汁 スイカ	牛乳 ミニサラダしょうゆ	牛ひき肉 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 ごま 片栗粉 砂糖 ごま油 ミニサラダしょうゆ	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり 大根 ねぎ スイカ
25	水	鶏の唐揚げ ひじきとツナのサラダ レタススープ パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 ひじき ツナ わかめ 卵 牛乳	片栗粉 小麦粉 ごま油 ごま マヨドレ 油 ぱりんこ	人参 きゅうり レタス パナナ
26	木	白身魚のチーズ焼き たたききゅうり みそ汁 ぶどう	牛乳 シュガーサンド	カレイ とろけるチーズ 牛乳	小麦粉 マヨドレ ごま ごま油 食パン マーガリン 砂糖	きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ ぶどう
27	金	夏野菜のカレー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 ハーベストセサミ	鶏もも肉 ハム 牛乳	マヨドレ 砂糖 ハーベストセサミ	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ
28	土	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにゃく ごま 砂糖 ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
30	月	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 クッキー	豚ひき肉 ひじき 卵 牛乳	パン粉 オリーブオイル 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき ほうれん草 オレンジ
31	火	焼きうどん わかめスープ スイカ	牛乳 ばかうけ	豚ロース わかめ 絹豆腐 牛乳	うどん ごま ばかうけ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ スイカ

あおぐみ クッキング

6月19日にあおぐみさんが「手作りパン」を作りました。

こねた生地を伸ばしたり丸めたりねじったりい...

どんなかたちにしようか悩みながらうーとひとい好きなかたちを作ってオーブンで焼いてもらって完成!!

完成した手作りパンはみんなでおいしく食べました😊



簡単手作りパン

＊材料＊ (3個分)

強力粉	100g	きび砂糖 (上白糖)	20g (大さじ2強)
薄力粉	20g	塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー		豆乳	60g
＊作り方＊		油	2g (小さじ1/2)

- ①ボールに強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、塩を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ②①のボールに油、豆乳を入れてこねる。(豆乳は2～3回に分けて様子を見ながらいれてください。)
(もし、粉っぽさが残るようならぬるま湯を少し入れてください。)
- ③好きな形にする。
- ④180℃に予熱したオーブンで13～15分焼く。

イーストを使わないので
発酵なしで簡単です😊
ぜひ、試してくださいね♪



触った時にべたべたと手に
つかないくらいにしてください😊