



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)
1 火	豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 さつまスティック	豚ロース 牛乳	砂糖 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし バナナ
2 水	鮭の塩焼き コロコロサラダ みそ汁 スイカ	牛乳 おかし	鮭 ハム 枝豆 ヨーグルト 牛乳	じゃがいも マヨドレ おかし	きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ スイカ
3 木	レモンチキン ブロッコリーのおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳 クッキー	鶏もも肉 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン 油	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ レモン果汁 オレンジ
4 金	夏野菜カレー じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	砂糖 おかし	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
5 土	すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 パナナ
7 月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ぶどう	牛乳 ぶるんぶるんクー	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 ぶるんぶるんクー	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ぶどう
8 火	焼きうどん わかめスープ パナナ	牛乳 麩のラスク	豚ロース わかめ 絹豆腐 青のり きなこ 牛乳	うどん ごま ぶ マーガリン グラニュー糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ パナナ
9 水	アジの蒲焼 小松菜のおひたし かきたま汁 オレンジ	牛乳 おかし	アジ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油 片栗粉 おかし	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ オレンジ
10 木	ポークビーンズ 春雨サラダ スイカ	牛乳 レモンケーキ	豚ロース 大豆水煮 ハム 卵 牛乳	じゃがいも 春雨 ごま 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ レモン果汁 スイカ
12 土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ オレンジ
14 月	洋風肉じゃが みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース ごぼう キャベツ 長ネギ オレンジ
15 火	野菜炒め みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ ぶどう
16 水	鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 マヨドレ おかし	人参 大根 白ねぎ レモン果汁 きゅうり オレンジ



暑い日が続くと、子どもたちも体力を消耗しがちですね。
しっかり睡眠をとり、1日3食をバランスよくきちんと食べて
生活リズムを整え夏バテを防ぎましょう！！
そして、暑さに負けない元気な体で、夏の楽しい思い出を
たくさんつくりましょう(^o^)

夏野菜ってすごいです☆



きゅうり・・・ たっぷりの水分がほてった体を
冷やしてくれます。

トマト・・・ ビタミンたっぷりでイライラを
しずめてくれます。

お肌にもいいですよ☆

なす・・・ 体の熱をとり、血の巡りを
よくしてくれます。

スイカ・・・ 甘味と水分で夏の疲れを
とってくれます。



いぼがチクチクしたものが新鮮！
太すぎるものは種が気になるので避けた方が
いいよ。



おしりの先から上のへたに向かって、
何筋も放射状に筋が見えるものは甘いよ♪



へたのトゲが触ると痛いものが新鮮！
ずっしりと重みのあるものがおいしいよ！



このように、たくさんのすごいわがある夏野菜を
しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう♪

スイカの模様とその表面がくっきりしていて
凹凸があるものが甘くておいしいよ♪

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	木	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 バナナ	牛乳 さつまいものケーキ	カレイ とろけるチーズ 卵 カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	小麦粉 マヨドレ ごま マーガリン ホットケーキミックス さつまいも	人参 もやし きゅうり たまねぎ かぼちゃ ねぎ バナナ
18	金	麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ごま マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり オレンジ
19	土	炒り鶏 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも こんにやく おかし	ごぼう 干しいたけ 人参 玉ねぎ さいいんげん えのき ねぎ バナナ
21	月	野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	豚ロース 干しひじき ツナ 牛乳 ヤクルト	中華そば ごま油 ごま マヨドレ おかし	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり バナナ
22	火	誕生会 鮭ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 ぶどう	牛乳 アイスクリーム	鮭フレーク 鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 アイスクリーム	キャベツ 人参 きゅうり バナナ ねぎ ぶどう
23	水	アジのカレー焼き たたききゅうり みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	アジ 牛乳	油 砂糖 ごま ごま油 おかし	きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ えのき オレンジ
24	木	鶏の照り焼き 磯辺ポテト みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 青のり 牛乳	砂糖 じゃがいも おかし	人参 ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ
25	金	具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え ぶどう	牛乳 ゼリー	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも ごま 砂糖 ゼリー	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー ぶどう
26	土	豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ
28	月	ビーフシチュー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり バナナ
29	火	肉団子のトマトスープ キャベツサラダ オレンジ	牛乳 シュガーサンド	鶏ひき肉 かまぼこ 牛乳	小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり オレンジ
30	水	白身魚の磯辺揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 ぶどう	牛乳 チーズ・おかし	カレイ 青のり チーズ 牛乳	小麦粉 ごま 油 おかし	ほうれん草 人参 玉ねぎ もやし ねぎ ぶどう
31	木	焼肉 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	砂糖 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし ねぎ バナナ

あおぐみ クッキング

7月19日にあおぐみさんが大切に育てている野菜を使って「夏野菜ピザ」を作りました。
 今回は初めての包丁!!みんな真剣な表情で野菜を切りました。
 野菜を切った後は、ピザ生地を伸ばして野菜を盛り付けて、オーブンで焼いて完成☆
 焼きあがったピザにみんな大興奮!!完成したピザはみんなでおいしく食べました(〇〇)



レシピ紹介 じゃこともやしのサラダ

さっぱりとしていて食べやすいサラダです。
 完成したら少し冷蔵庫で冷やしておくといいです◎

☆材料(2人分)☆

ちりめんじゃこ 6g
 もやし 40g
 きゅうり 30g
 人参 10g
 ○酢 7g(小さじ1と1/2)
 ○砂糖 5g(小さじ1と1/2)
 ○塩こしょう 少々

☆作り方☆

- ①野菜を切る。
 人参:千切り、きゅうり:輪切り、もやし:食べやすい長さ
- ②人参、もやしは茹でるか電子レンジで加熱する。
 きゅうりは塩もみしておく。
- ③ボールに○の調味料を混ぜ合わせて、ちりめんじゃこを入れてつけておく。
- ④③のボールに人参、水気を絞ったきゅうり・もやしを入れて混ぜ合わせて完成!!