



1~2才児 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 | 木 | ごはん 炒り鶏 みそ汁 オレンジ | 牛乳 ふのラスク | 鶏もも肉 絹豆腐 きなこ 牛乳 | 米 じゃがいも こんにやく 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖 | ごぼう 干しシイタケ 人参 さやいんげん 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ |
| 2 | 金 | キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ バナナ | 牛乳 雪の宿 | 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 雪の宿 | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 缶 キャベツ きゅうり バナナ |
| 3 | 土 | ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ | 牛乳 ぼたぼた焼き | 厚揚げ 豚ロース 牛乳 | 米 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 干しいたけ ねぎ バナナ |
| 5 | 月 | 創立記念日 ちらし寿司 鶏のから揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 スイカ | 牛乳 ぱりんこ | 鮭フレーク 鶏もも肉 牛乳 | 米 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 油 ぱりんこ | コーン きゅうり 人参 しょうが キャベツ 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ スイカ |
| 6 | 火 | ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え オレンジ | 牛乳 バームクーヘン | 豚ロース 厚揚げ 牛乳 | 米 さつまいも こんにやく バームクーヘン | 大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー オレンジ |
| 7 | 水 | ごはん 白身魚の西京焼き 大根とツナの短冊サラダ 天の川スープ ぶどう | 牛乳 みかんゼリー | カレイ ツナ 卵 粉寒天 牛乳 | 米 砂糖 マヨドレ そうめん | 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ オクラ ぶどう みかん缶 オレンジジュース |
| 8 | 木 | ごはん 鶏の照り焼き 和風サラダ ほうれん草と豆腐のすまし汁 バナナ | 牛乳 マリー | 鶏もも肉 かに風味かまぼこ ひじき 絹豆腐 牛乳 | 米 砂糖 ごま 砂糖 マリー | にんにく しょうが 人参 もやし きゅうり ほうれん草 玉ねぎ ねぎ バナナ |
| 9 | 金 | 誕生会 とうもろこしご飯 キャベツハンバーグ 磯部ポテト みそ汁 スイカ | 牛乳 ハッピーターン | 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき あおのり わかめ 牛乳 | 米 片栗粉 じゃがいも ハッピーターン | コーン 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ スイカ |
| 10 | 土 | ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ | 牛乳 ぼたぼた焼き | 鶏もも肉 厚揚げ 牛乳 | 米 こんにやく 砂糖 ぼたぼた焼き | 人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ バナナ |
| 12 | 月 | バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ | 牛乳 おにぎり | 牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 | バターロール 砂糖 マヨドレ 米 | 玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン オレンジ |
| 13 | 火 | ごはん 白身魚のゆかり揚げ たたききゅうり みそ汁 スイカ | 牛乳 チーズ・ビスコ | カレイ 牛乳 チーズ | 米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま ビスコ | きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき かぼちゃ スイカ |
| 14 | 水 | ごはん ミートローフ ココロサラダ レタススープ ぶどう | 牛乳 まがりせんべい | 豚ひき肉 ひじき 卵 牛乳 枝豆 ハム ヨーグルト わかめ | 米 パン粉 じゃがいも マヨドレ まがりせんべい | 玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり レタス ぶどう |
| 15 | 木 | ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ | 牛乳 フルーツヨーグルト | 豚ロース 牛乳 ヨーグルト | 米 砂糖 | 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 大根 しめじ ねぎ ぶどう みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ |



梅雨が明けると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7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('ω')

◎青文字は手作りおやつです。
◎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。

2021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) |
|----|---|-----------------------------------|-----------------|------------------------------|--------------------------------------|--|
| 16 | 金 | ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ | 牛乳 おにぎりせんべい | 豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳 | 米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま おにぎりせんべい | 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ |
| 17 | 土 | ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ | 牛乳 ぼたぼた焼き | 牛ロース 焼き豆腐 牛乳 | 米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き | 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ ねぎ パナナ |
| 19 | 月 | おにぎり そうめん 野菜のかき揚げ オレンジ | 牛乳 ハーベストセサミ | 豚ロース かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ 牛乳 | 米 そうめん 砂糖 さつまいも 小麦粉 ハーベストセサミ | 干しいたけ トマト オクラ しょうが 玉ねぎ 人参 コーン オレンジ |
| 20 | 火 | 夏野菜カレーライス じゃこもやしサラダ パナナ | 牛乳 チョコイス | 鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 | 米 砂糖 チョイス | 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 |
| 21 | 水 | ごはん 鮭のマヨみそ焼き キャベツサラダ かきたま汁 スイカ | 牛乳 夏野菜のピザ | 鮭 かまぼこ 卵 おさかなソーセージ 牛乳 | 米 マヨドレ 砂糖 ごま油 片栗粉 餃子の皮 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ ピーマン スイカ |
| 24 | 土 | ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ | 牛乳 ぼたぼた焼き | 豚ロース 厚揚げ 牛乳 | 米 さつまいも こんにゃく ぼたぼた焼き | 大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ |
| 26 | 月 | 親子どんぶり ひじきの炒り煮 ぶどう | 牛乳 ムーンライト | 鶏もも肉 ひじき 大豆水煮 卵 揚げ半 牛乳 | 米 砂糖 ムーンライト | 玉ねぎ 人参 ねぎ ぶどう |
| 27 | 火 | ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ | 牛乳 レモンケーキ | 木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン | 玉ねぎ 人参 なら えのき ごぼう 干しいたけ きゅうり オレンジ レモン果汁 |
| 28 | 水 | バターロール ナポリタン 野菜スープ ぶどう | 牛乳 ばかうけ | 豚ロース 牛乳 | バターロール スパゲッティ ばかうけ | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ えのき ねぎ ぶどう |
| 29 | 木 | ごはん 白身魚の蒲焼 ポテトサラダ みそ汁 スイカ | 牛乳 ヤクルト・アスパラ | カレー ハム 牛乳 ヤクルト | 米 小麦粉 油 砂糖 マヨドレ ギンビスアスパラ | しょうが 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ スイカ |
| 30 | 金 | ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ | 牛乳 いもけんぴ | 豚ロース ベーコン 牛乳 | 米 砂糖 いもけんぴ | キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ |
| 31 | 土 | ごはん 肉じゃが みそ汁 パナナ | 牛乳 ぼたぼた焼き | 豚ロース 牛乳 | 米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ぼたぼた焼き | 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ねぎ パナナ |



冬のイメージのあるかぼちゃ
ですが、実は旬は今の季節
なんですよ(^o^)

おいしい野菜 **かぼちゃ**

旬 5月～9月

○栄養

カロテンを豊富に含み、ビタミンB1、B2、Cに富んでいます。

○目利き・保存

ずっしりと重く、切り口の色が濃いものを選ぶのがポイント。

古くなると種が沈んでくるので、種がきれいにそろっているものを選びましょう。

保存する場合は、種、わたを取り除くと長持ちします。

○調理のヒント

甘味があって、ほくほくした西洋かぼちゃは、料理だけでなくお菓子にも。

水分が多く、ねっとりとした日本かぼちゃは、薄味の煮物などに。

かぼちゃのオープン焼き



☆材料☆ (4人分)

かぼちゃ 180g
マヨネーズ 12g
(大さじ1)
オリーブオイル 2g
(小さじ1/2)

☆作り方☆

- ①かぼちゃをひと口大に切る。(あまり太くすると火が通りにくいので厚さは1～1.5cmくらいがちょうどいいです☆)
- ②切ったかぼちゃとマヨネーズ、オリーブオイルを混ぜ合わせる。
お好みでパン粉を入れてもおいしいですよ♪
- ③185℃のオープンで15分焼く。
(もし硬かったら時間をのばしてください)