



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	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 コロコロサラダ 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



給食だより



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◎



保育所のプランター菜園



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。
 ◎今月のあおぐみクッキングは21日(水)に「夏野菜のピザ」を作ります。

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 バナナ	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 バナナ
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 じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 チョイス	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 バナナ
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 バナナ	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 バナナ
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 いら 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 アジの蒲焼 ポテトサラダ みそ汁 スイカ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	アジ 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 バナナ	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 バナナ
31	土	ごはん 肉じゃが みそ汁 バナナ	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 バナナ

あおぐみクッキング

あお組さん2回目のクッキング。6月9日に「クッキー」を作りました。
 まずは、小麦粉・砂糖・塩・油を混ぜて生地作り。生地の匂いやこねていく間の
 変化も楽しみながら生地作りをしました。生地ができたなら、一人ひとり好きな形に
 成形してオーブンで焼いて完成☆「どんな形にしようかな～」と悩んだりしながら
 思い思いに、形を作りました☆
 完成したクッキーは「おいしい!」「甘いね」と言いながら食べました(´ω´)



クッキー観察中(^^)

焼く前のクッキー