



# 1~2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	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 さつまスティック	豚ロース 牛乳	米 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	ごはん 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	米 じゃがいも マヨレ おかし	きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ スイカ
3	木	ごはん 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	米 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	夏野菜カレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 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 バナナ
5	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 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 バナナ
7	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ぶどう
8	火	おにぎり 焼きうどん わかめスープ バナナ	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	米 うどん ごま ふ 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 バナナ
9	水	ごはん 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	米 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	ごはん 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	米 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	ごはん 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	米 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	ごはん 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	米 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	ごはん 野菜炒め みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 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	ごはん 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	米 じゃがいも 砂糖 マヨレ 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^)

## 夏野菜ってすごいんです☆

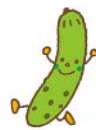


**きゅうり**・・・ たっぴりの水分がほてった体を  
冷やしてくれます。

**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！



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♪

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

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	ごはん 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 たらけろのチーズ 卵 カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	米 小麦粉 マヨレ 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	ごはん 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	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま マヨレ 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	ごはん 炒り鶏 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	米 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 さやいんげん えのき ねぎ バナナ
21	月	おにぎり 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	米 中華そば ごま油 ごま マヨレ 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 おかし	鮭フレーク 鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 おかし	キャベツ 人参 きゅうり 大根 ねぎ ぶどう
23	水	ごはん 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	米 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	ごはん 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	米 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	ごはん 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	米 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	ごはん 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	米 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ
28	月	ごはん 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	米 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	ごはん 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	米 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	ごはん 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	米 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	ごはん 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	米 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 ワッキング

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
- 〇酢 7g(小さじ1と1/2)
- 〇砂糖 5g(小さじ1と1/2)
- 〇塩こしょう 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ボールに〇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!!