



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	水	ごはん 白身魚のゆかり揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 パナナ	牛乳 ハーベストセサミ	カレー 牛乳	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 さつまいも ハーベストセサミ	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ パナナ
2	木	ごはん 筑前煮 みそ汁 ぶどう	牛乳 スコーン	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳 プレーンヨーグルト きなこ	米 板こんにやく 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	れんこん ごぼう 筍 人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ ぶどう
3	金	ごはん ミートローフ キャベツサラダ かきたま汁 スイカ	牛乳 雪の宿	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 かまぼこ	米 パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉 雪の宿	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ スイカ
4	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 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ しめじ ねぎ パナナ
6	月	わかめおにぎり ひやしうどん ポテトサラダ ぶどう	牛乳 みかんゼリー	豚ロース ハム 牛乳 粉寒天	米 うどん 砂糖 じゃがいも マヨドレ	しょうが レタス コーン トマト 人参 きゅうり ぶどう みかん缶 オレンジジュース
7	火	ごはん タンドリーチキン 大根とツナの短冊サラダ 天の川スープ スイカ	牛乳 バームクーヘン	鶏もも肉 ツナ 卵 牛乳	米 マヨドレ そうめん バームクーヘン	しょうが にんにく 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ おくら スイカ
8	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き 青菜と炒り卵のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 シュガーサンド	カレー かに風味かまぼこ とろけるチーズ 卵 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま 食パン マーガリン	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ オレンジ
9	木	夏野菜カレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ヤクルト	米 砂糖 ギンビスアスパラ	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
10	金	誕生会 ひじきごはん 青菜ハンバーグ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 スイカ	牛乳 おにぎりせんべい	牛ひき肉 豚ひき肉 油揚げ ひじき 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 おにぎりせんべい	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ ねぎ スイカ
11	土	ごはん 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	米 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ パナナ
13	月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 マカロニきなこ	豚ロース ベーコン 牛乳 きなこ	米 砂糖 マカロニ	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
14	火	ポークビーンズ 春雨サラダ スイカ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース ハム 大豆水煮 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ スイカ
15	水	ごはん 白身魚の西京焼き 和風サラダ 卵スープ オレンジ	牛乳 夏野菜のピザ	カレー かに風味かまぼこ 卵 ひじき 魚肉ソーセージ 牛乳	米 砂糖 ごま 餃子の皮	人参 きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ コーン パプリカ オレンジ



給食だより

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す◎

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！

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15日(水)に「夏野菜のピザ」を作ります。
※状況によっては変更の場合もあります。

2020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	木	ごはん 鶏のから揚げ もやしナムル みそ汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 さつまいも ぱりんこ	しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ バナナ
17	金	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ ぶどう	牛乳 ピープ	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま マヨドレ ピープ	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり ぶどう
18	土	ごはん 具だくさん汁 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 ぼたぼた焼き	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ
20	月	ゆかりおにぎり 焼うどん わかめスープ オレンジ	牛乳 チーズ・ビスコ	豚ロース 青のり わかめ 絹豆腐 牛乳 チーズ	米 うどん ごま ビスコ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ オレンジ
21	火	ごはん アジの蒲焼 コロコロサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 レモンケーキ	アジ ハム ヨーグルト 枝豆 卵 牛乳	米 小麦粉 油 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	しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ ぶどう
22	水	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 ばかうけ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ばかうけ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり バナナ
25	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 干しシイタケ ねぎ バナナ
27	月	ごはん 鶏の天ぷら 小松菜のおひたし みそ汁 オレンジ	牛乳 いもけんぴ	鶏もも肉 牛乳	米 ごま油 小麦粉 片栗粉 いもけんぴ	しょうが にんにく 小松菜 人参 玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ オレンジ
28	火	バターロール ナポリタン 野菜スープ 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	バターロール スパゲティ 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき 小松菜 ぶどう みかん缶 黄桃缶 パイン缶
29	水	ごはん 鮭のマヨみそ焼き たたききゅうり トマト レタススープ スイカ	牛乳 ハッピーターン	鮭 わかめ 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま ごま油 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ きゅうり トマト レタス 人参 スイカ
30	木	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ オレンジ
31	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ ぶどう	牛乳 ムーンライト	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨドレ ごま ムーンライト	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しシイタケ ごぼう きゅうり ぶどう

あおぐみ クッキング

初めてのクッキングでやる気満々のあお組さん、6月11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」などと言いながら食べました('ω')



