



# 3才児以上 給食献立表



横路保育所

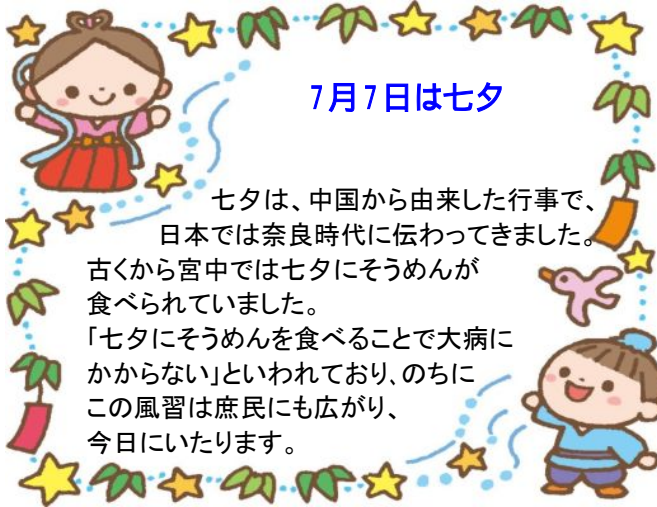
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	金	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 油 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
2	土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 さつまいも おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ バナナ
4	月	おでん ほうれん草のおひたし バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	板こんにやく じゃがいも おかし	大根 人参 ほうれん草 えのき バナナ
5	火	麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 パウンドケーキ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ごま マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 にら えのき ごぼう きゅうり 干しいたけ オレンジ
6	水	鮭のバターしょうゆ焼き キャベツのおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鮭 牛乳	バター おかし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ バナナ
7	木	鶏の照り焼き 短冊サラダ 天の川スープ ぶどう	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	砂糖 ごま油 そうめん おかし	大根 きゅうり 人参 オクラ ぶどう
8	金	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 油 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ
9	土	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
11	月	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え バナナ	牛乳 大学いも	鶏もも肉 油揚げ わかめ かまぼこ 牛乳	うどん 白ごま 砂糖 黒ゴマ さつまいも 油	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 バナナ
12	火	豚汁 和風サラダ オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 干しひじき カニ風味かまぼこ 牛乳	さつまいも こんにやく 白ごま 砂糖 おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ もやし きゅうり オレンジ
13	水	白身魚のゆかり天ぷら とうがんスープ ブロッコリーのごま酢和え ぶどう	牛乳 ふのラスク	白身魚 豚ロース きなこ 牛乳	砂糖 油 白ごま 天ぷら粉 ふ マーガリン グラニュー糖	ブロッコリー 冬瓜 人参 ぶどう
14	木	肉団子のトマトスープ キャベツサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 かまぼこ 牛乳 ヤクルト	油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 おかし	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり バナナ
15	金	洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう 長ネギ バナナ



## 給食だより

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、日本では奈良時代に伝わってきました。古くから宮中では七夕にそうめんが食べられていました。「七夕にそうめんを食べることで大病にかからない」といわれており、のちにこの風習は庶民にも広がり、今日にいたります。

乳児組の参観日の時に質問の多かった「マカロニきなこ」のレシピを紹介します！！

### マカロニきなこ

材料 (子ども4人分)  
マカロニ(乾) 40g  
きなこ 15g  
砂糖 8g  
塩 少々



#### 作り方

1. マカロニを茹でる。きなこをフライパンで軽く炒っておく。
2. 茹でたマカロニの水気を切って少し冷ましたら、きなこ・砂糖・塩を加え混ぜる。

#### 7月の旬の食材

ぶどう・・・小粒なデラウェアは7月が旬です☆  
アジ・・・脂がのっておいしくなるのは夏から秋にかけてです。  
たんぱく質・脂肪・ビタミンなどの栄養素をバランスよく含みます。

◎青文字は手作りおやつです。  
 今月のクッキングは、20日に「フルーツポンチ」を作ります。

2016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	土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ 干しいたけ バナナ
19	火	ポークビーンズ 春雨サラダ バナナ	牛乳 クッキー	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 春雨 白ごま 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ バナナ
20	水	レモンチキン 小松菜のおひたし みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 おかし	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ バナナ
21	木	誕生会 わかめごはん アジの香味揚げ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 スイカ	牛乳 おかし	アジ 牛乳	米 発芽玄米 白ごま 小麦粉 砂糖 油 おかし	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 ねぎ スイカ
22	金	ポークカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 マカロニきなこ	豚ロース ちりめんじゃこ きなこ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり バナナ
23	土	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	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 バナナ
25	月	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	春雨 油 砂糖 ごま油 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ バナナ
26	火	野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 みかんゼリー	豚ロース ツナ 牛乳 干しひじき	中華そば ごま油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり バナナ みかん缶
27	水	鶏のさっぱり煮 かぼちゃサラダ オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	砂糖 おかし	人参 大根 長ネギ かぼちゃ きゅうり オレンジ
28	木	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え バナナ	牛乳 さつまいものケーキ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン さつまいも ホットケーキミックス	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 バナナ
29	金	ミートローフ ポテトサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵 ハム	パン粉 じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり えのき ほうれん草 バナナ
30	土	おでん ごまサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 ハム 牛乳	板こんにゃく じゃがいも 胡麻ドレッシング おかし	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ホールコーン バナナ

## あおぐみ クッキング

6月14日にあおぐみさんが「もちもちパン」を作りました。

混ぜて・こねて・丸めて、初めての触感に「きもちいい〜!」「楽しい〜!」と笑いながら作って、  
 出来上がったパンをみんなで食べて楽しいクッキングの時間となりました♪



保育所のプランター菜園



保育所のプランター菜園  
 野菜たち日々成長中です(〇〇)  
 のぞいてみてね♪



収穫した野菜は給食で  
 使用したい、あお組さんが  
 試食したいしています♪