



# 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 月	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 雪の宿	鶏ひき肉 干しひじき ツナ 牛乳	小麦粉 じゃがいも ごま油 マヨドレ ごま 雪の宿	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり ぶどう
2 火	鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 オレンジ	牛乳 クッキー	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	板こんにゃく 砂糖 小麦粉 油	人参 干しいたけ さやいんげん 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ オレンジ
3 水	ジャージャー麺 野菜スープ パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 おにぎりせんべい	なす 長ネギ 玉ねぎ 人参 にんにく えのき ねぎ パナナ
4 木	鶏のごまみそ焼き 短冊サラダ 天の川スープ ぶどう	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 ツナ 卵 牛乳	砂糖 ごま マヨドレ そうめん ムーンライト	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ オクラ ぶどう
5 金	白身魚のゆかり揚げ 和風サラダ みそ汁 スイカ	牛乳 ソフール	カレー かに風味かまぼこ 干しひじき 牛乳 ソフール	小麦粉 油 ごま 砂糖	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ スイカ
6 土	鶏の甘酢炒め もやしスープ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 牛乳	砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ もやし ねぎ パナナ
8 月	八宝菜 中華スープ ぶどう	牛乳 バームクーヘン	豚ロース 牛乳	じゃがいも 片栗粉 バームクーヘン	チンゲン菜 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ タケノコ ピーマン 干しシイタケ ぶどう
9 火	ポークカレー コールスローサラダ スイカ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース ハム 牛乳	じゃがいも マヨドレ 砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン スイカ
10 水	鮭の塩焼き キャベツのごまネーズ和え みそ汁 オレンジ	牛乳 きなこだんご	鮭 ちくわ 絹豆腐 きなこ 牛乳	ごま マヨドレ 白玉粉	キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ オレンジ
11 木	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 チーズ・ビスコ	豚ロース ベーコン チーズ 牛乳	砂糖 ビスコ	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
12 金	豆腐の揚げ団子 たたききゅうり みそ汁 ぶどう	牛乳 ツナマヨトースト	絞豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 ツナ 牛乳	片栗粉 砂糖 ごま ごま油 食パン マヨドレ	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり しめじ かぼちゃ ねぎ コーン ぶどう
13 土	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも こんにゃく ごま ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
16 火	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 マリ-	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま マリ-	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ



今年の梅雨は始まったばかりですが、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。保育所では少し早いですけど4日の給食でそうめんを使った天の川スープが出来ます◎

## 保育所のプランター菜園

日々、成長中！！  
のぞいてみてね😊

◎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17日(水)に「夏野菜のピザ」を作ります。

2019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)
17	水	アジの香味揚げ キャベツのおかか和え 卵スープ ぶどう	牛乳 <b>レモンケーキ</b>	アジ 卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ごま ホットケーキミックス マーガリン	しょうが ねぎ キャベツ 人参 きゅうり しめじ ぶどう レモン果汁
18	木	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 スイカ	牛乳 いもけんぴ	豚ひき肉 干しひじき 卵 牛乳	パン粉 マヨレ オリーブオイル いもけんぴ	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ 大根 ねぎ スイカ
19	金	タンドリーチキン 磯部ポテト みそ汁 オレンジ	牛乳 <b>おにぎり</b>	鶏もも肉 青のり 卵 牛乳	じゃがいも 米	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 えのき 干しいたけ ねぎ オレンジ
20	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ バナナ
22	月	クリームシチュー じゃこもやしのサラダ ぶどう	牛乳 <b>みかんゼリー</b>	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 粉寒天 牛乳	じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり ぶどう みかん缶 オレンジジュース
23	火	誕生会 じゃこごはん キャベツハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 スイカ	牛乳 ハッピーターン	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 牛乳	米 ごま 片栗粉 ハッピーターン	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 大根 人参 玉ねぎ えのき ねぎ スイカ
24	水	ナポリタン ほうれん草のスープ オレンジ	牛乳 <b>大学いも</b>	豚ロース 絹豆腐 牛乳	スパゲッティ 砂糖 さつまいも 油 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン ほうれん草 もやし オレンジ
25	木	白身魚の西京焼き キャベツサラダ かきたま汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	カレイ かまぼこ 卵 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ぱりんこ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ バナナ
26	金	すき焼き風煮 みそ汁 ぶどう	牛乳 ピープ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも ピープ	白菜 玉ねぎ 人参 白ネギ えのき ねぎ ぶどう
27	土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	ごま油 ぼたぼた焼き	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ
29	月	炒り鶏 みそ汁 ぶどう	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 ばかうけ	ごぼう 干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん えのき 小松菜 ぶどう
30	火	麻婆豆腐 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム ヤクルト 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨレ アスパラ	玉ねぎ 人参 なら 干しいたけ えのき きゅうり オレンジ
31	水	アジのカレー焼き 切干サラダ レタススープ スイカ	牛乳 ハーベストセサミ	アジ かに風味かまぼこ 卵 わかめ 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ごま油 ハーベストセサミ	切干大根 きゅうり 人参 レタス スイカ

## あおぐみ クッキング

あおぐみさん2回目のクッキング、6月17日に「手作りパン」を作りました。  
 パンをこねて、丸めたいのぼしたいして形を作って、焼いてもらって完成🍞  
 もちもちした感触に「きもちいいね」「やわらかいね」と言いながら作りました。  
 焼きあがったパンは、ふわわりとってもいいにおい😋  
 おいしく食べました♪



## 手作りパン

### ☆材料☆ (10個分)

強力粉	280g
塩	ひとつまみ
ドライイースト	3.5g
ぬるま湯(イースト用)	20g
はちみつ	40g
バター	20g
ぬるま湯	140g

イーストを使っていますが、  
発酵なしで作れて簡単です◎  
ぜひ、お試しください♪

### ☆作り方☆

- ①ドライイーストにぬるま湯を入れて混ぜておく。
  - ②ボールに強力粉、塩を入れて軽く混ぜ合わせる。
  - ③②のボールに、はちみつ、バター、ぬるま湯を入れて木べらで混ぜる。  
(粉っぽさが残る場合はぬるま湯を足してください。)
  - ④ある程度ひとまとまりになったら、手でこねる。(子どもさんが5分間こねた後、  
大人が5分間しっかりこねてください。)
  - ④好きな形をつくり、180℃に予熱したオーブンで15分間焼いて完成!!
- ※1歳未満のお子さんに食べさせる場合は、乳児ボツリヌス症の恐れがあるので、  
はちみつを使わず砂糖にしてください◎



触った時にべたべたと手に  
つかないくらいにしてください