

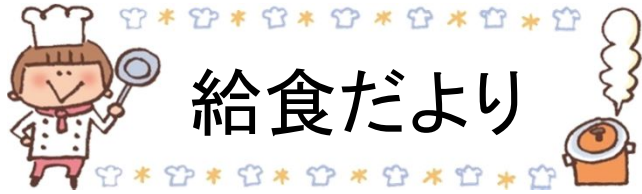


# 3才児以上 給食献立表



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	ミートローフ 小松菜のおひたし みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	豚ひき肉 牛乳 卵 油揚げ 干しひじき	パン粉 サツマイモ おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 えのき オレンジ
2	木	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 きなこ団子	豚ロース ベーコン 絹ごし豆腐 きなこ 牛乳	白玉粉 砂糖 油	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
3	金	アジの香味揚げ ツナときゅうりのサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	アジ ツナ缶 牛乳 干しひじき	小麦粉 砂糖 ごま おかし	きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ぶどう
4	土	豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも おかし	大根 人参 こんにゃく ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ
6	月	焼肉 中華スープ バナナ	牛乳 チーズ・おかし	牛ロース ベーコン チーズ 牛乳	油 春雨 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ ねぎ バナナ
7	火	鶏の照り焼き 短冊サラダ 天の川スープ ぶどう	牛乳 みかんゼリー	鶏もも肉 ハム 牛乳 卵	砂糖 油 ごま油 そうめん	大根 きゅうり 人参 オクラ ぶどう みかん缶
8	水	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	じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 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
9	木	冷しゃぶ みそ汁 オレンジ	牛乳 レモンケーキ	豚ロース 卵 牛乳	白ごま ごま油 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	レタス きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 ネギ しめじ オレンジ
10	金	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え スイカ	牛乳 おかし	鶏もも肉 油揚げ わかめ かまぼこ 牛乳	うどん 白ごま 砂糖 おかし	えのき 玉ねぎ ネギ 人参 ほうれんそう スイカ
11	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース ねぎ しめじ バナナ
13	月	鶏ときこのカレー 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 カレールー おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
14	火	豚の生姜焼き みそ汁 瓜メロン	牛乳 ジャムサンド	豚ロース 牛乳	砂糖 油 食パン イチゴジャム	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 小松菜 瓜メロン
15	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 オレンジ	牛乳 おかし	カレイ 卵 豚ロース 牛乳	天ぷら粉 油 白ごま 砂糖 おかし	ブロッコリー とうがん 人参 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。



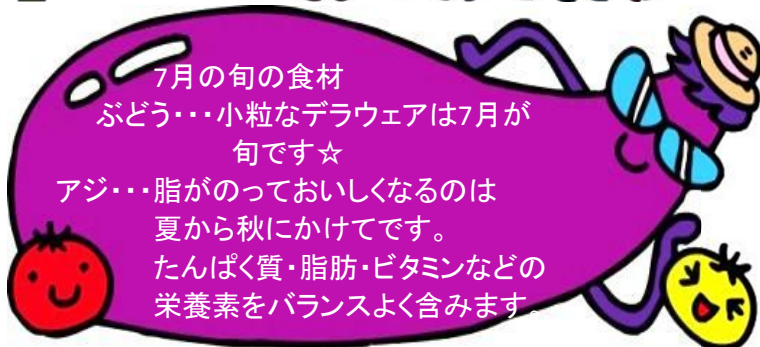
暑い季節がやってきます。これからの季節は、食生活が乱れて夏バテになりやすいです。毎日、朝ごはんをしっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう♪  
また、しっかり水分をとって熱中症にならないように気をつけましょう！



### 保育所のプランター菜園



のぞいてみてね♪



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6日に行います。

2015年 7月

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる <small>(主にたんぱく質、カルシウム)</small>	力や体温になる <small>(主に炭水化物、脂質)</small>	体の調子を整える <small>(主にビタミン、ミネラル)</small>
16	木	青菜ハンバーグ ミネストローネ ぶどう	牛乳 麩のラスク	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆水煮 焼豚 牛乳 きなこ	油 片栗粉 じゃがいも ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ ほうれんそう トマト 人参 ぶどう
17	金	炒り鶏 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	さといも 油 砂糖 おかし	ごぼう たけのこ 人参 えのき かぼちゃ きやいんげん こんにやく 玉ねぎ パナナ
18	土	おでん ゴマサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 ハム 牛乳	じゃがいも 胡麻ドレッシング おかし	大根 人参 こんにやく きゅうり 玉ねぎ コーン パナナ
21	火	ちゃんこなべ 小松菜のミモザサラダ ぶどう	牛乳 蒸しパン	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油 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 ぶどう
22	水	鮭のバターしょうゆ焼き みそ汁 キャベツのおかか和え オレンジ	牛乳 おかし	鮭 牛乳	バター さつまいも おかし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ネギ オレンジ
23	木	養生会 じゃこごはん レモンチキン ポテトサラダ 野菜スープ スイカ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ ハム 牛乳	米 発芽玄米 白ごま 小麦粉 砂糖 じゃがいも マーガリン おかし	人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 小松菜 スイカ
24	金	肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース 糸こんにやく もやし ねぎ パナナ
25	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 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ 糸こんにやく しめじ 小松菜 パナナ
27	月	ポークビーンズ マカロニサラダ 瓜メロン	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 マカロニ おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 瓜メロン
28	火	クリームシチュー ゴマサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳	じゃがいも クリームシチューの素 胡麻ドレッシング おかし	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり コーン パナナ
29	水	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ ミネストローネ ぶどう	牛乳 おかし	カレイ とろけるチーズ カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	小麦粉 油 白ごま 砂糖 おかし	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ ネギ しめじ ぶどう
30	木	ちゃんぽんめん 切干大根の煮つけ バナナ	牛乳 パンキンケーキ	豚ロース かまぼこ ウズラ卵 揚げ半 卵 牛乳	中華そば 砂糖 油 ごま油 マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ もやし 人参 ネギ 切干大根 かぼちゃ パナナ
31	金	麻婆豆腐 ごぼうサラダ スイカ	牛乳 ヤクルト・おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳 ヤクルト	砂糖 ごま油 片栗粉 おかし ごま	玉ねぎ 人参 いら えのき ごぼう きゅうり スイカ

## あおぐみ クッキング

6月25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♪



### レシピ紹介♪

#### もちもちパン

##### ＊材料＊

小麦粉  
白玉粉  
砂糖  
牛乳  
水  
ベーキングパウダー  
塩

2人分

50g  
40g  
大さじ1強  
大さじ2、1/2杯  
大さじ2杯  
1g  
少々

##### ＊つくりかた＊

- ①白玉粉に水を加え、粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ②①に牛乳を少しずつ加え、白玉粉をとかすように混ぜていく。
- ③②に小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩を加える。
- ④生地をピンポン玉より少し小さめに丸める。
- ⑤200℃のオーブンで12分くらい焼く。

\*1歳を過ぎたころから食べることができます。