



1～2才児 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 ミニサラダ塩	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 ミニサラダ塩	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 じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 ヤクルト・アスpara	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para	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 ペーコン 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

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

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ます◎



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。

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)	カや体温になる (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 白身魚の蒲焼 コロコロサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 レモンケーキ	カレー 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 バイン缶
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



冬のイメージのあるかぼちゃ
ですが、実は旬は今の季節
なんですよ(^o^)

おいしい野菜 **かぼちゃ**

旬 5月～9月

○栄養

カロテンを豊富に含み、ビタミンB1、B2、Cに富んでいます。

○目利き・保存

ずっしりと重く、切り口の色が濃いものを選ぶのがポイント。
古くなると種が沈んでくるので、種がきれいにそろっているものを選びましょう。
保存する場合は、種、わたを取り除くと長持ちします。

○調理のヒント

甘味があって、ほくほくした西洋かぼちゃは、料理だけでなくお菓子にも。
水分が多く、ねっとりとした日本かぼちゃは、薄味の煮物などに。

かぼちゃのオープン焼き

- ☆材料☆ (4人分)
- かぼちゃ 180g
 - マヨネーズ 12g
(大さじ1)
 - オリーブオイル 2g
(小さじ1/2)

☆作り方☆

- ①かぼちゃをひと口大に切る。(あまり太くすると火が通りにくいので厚さは1~1.5cmくらいがちょうどいいです☆)
- ②切ったかぼちゃとマヨネーズ、オリーブオイルを混ぜ合わせる。
お好みでパン粉を入れてもおいしいですよ♪
- ③185℃のオープンで15分焼く。
(もし硬かったら時間をのばしてください)



