



# 1~2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)
2	月	ごはん 焼肉 春雨スープ ぶどう	牛乳 マカロニきなこ	牛ロース ベーコン きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ ぶどう
3	火	ごはん すきやき風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ムーンライト	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 ムーンライト	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 オレンジ
4	水	ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ パナナ	牛乳 ミニサラダ塩	木綿豆腐 豚ひき肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ミニサラダ塩	玉ねぎ 人参 いら えのき 切干大根 きゅうり パナナ
5	木	ごはん 白身魚のゆかり揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 スイカ	牛乳 おにぎりせんべい	カレイ 牛乳	米 小麦粉 油 おにぎりせんべい	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ スイカ
6	金	ごはん タンドリーチキン 短冊サラダ 天の川スープ ぶどう	牛乳 バームクーヘン	鶏もも肉 ツナ 卵 牛乳	米 マドレ そうめん バームクーヘン	大根 きゅうり 人参 おくら ぶどう
7	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 さつまいも ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ パナナ
9	月	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草のごま和え オレンジ	牛乳 さつまスティック	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん ごま 砂糖 さつまいも 油	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 オレンジ
10	火	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ スイカ	牛乳 雪の宿	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま 雪の宿	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ スイカ
11	水	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 和風サラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 マリー	鮭 カニ風味かまぼこ ひじき 牛乳	米 マドレ ごま 砂糖 マリー	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき 白菜 パナナ
12	木	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも ハッピーターン	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー オレンジ
13	金	ごはん ビーフシチュー じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 チーズ・ビスコ	牛ロース 生クリーム ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	米 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり パナナ
14	土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	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 ねぎ 干しいたけ パナナ



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1日早いですが6日の給食でそうめんを使った天の川スープがです◎



日々、成長中！！  
のぞいてみてね😊



◎青文字は手作りおやつです。  
 ※今月は要望があったので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。

2018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	火	ごはん 鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 レモンケーキ	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	米 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	人参 大根 白ねぎ きゅうり オレンジ レモン果汁
18	水	ごはん アジの香味揚げ 小松菜のおひたし みそ汁 パナナ	牛乳 ヤクルト・ウエハース	アジ 牛乳 ヤクルト	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ウエハース	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ 大根 パナナ
19	木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ スイカ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 まがりせんべい	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ スイカ
20	金	ごはん 鶏の照り焼き キャベツサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 みかんゼリー	鶏もも肉 かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 寒天	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ ぶどう みかん缶
21	土	ごはん 肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ パナナ
23	月	ごはん 鶏肉の酢豚風 中華スープ オレンジ	牛乳 スコーン	鶏もも肉 プレーンヨーグルト きなこ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン	人参 玉ねぎ ピーマン もやし 干しいたけ ねぎ オレンジ
24	火	誕生会 ゆかりごはん 青菜ハンバーグ キャベツとじゃこのサラダ みそ汁 スイカ	牛乳 ミニサラダしょうゆ	牛ひき肉 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 ごま 片栗粉 砂糖 ごま油 ミニサラダしょうゆ	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり 大根 ねぎ スイカ
25	水	ごはん 鶏の唐揚げ ひじきとツナのサラダ レタススープ パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 ひじき ツナ わかめ 卵 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 ごま油 ごま マヨドレ 油 ぱりんこ	人参 きゅうり レタス パナナ
26	木	ごはん 白身魚のチーズ焼き たたききゅうり みそ汁 ぶどう	牛乳 シュガーサンド	カレー とろけるチーズ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ ごま ごま油 食パン マーガリン 砂糖	きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ ぶどう
27	金	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ オレンジ	牛乳 ハーベストセサミ	鶏もも肉 ハム 牛乳	米 マヨドレ 砂糖 ハーベストセサミ	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ
28	土	ごはん 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	米 さつまいも こんにやく ごま 砂糖 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
30	月	ごはん ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 クッキー	豚ひき肉 ひじき 卵 牛乳	米 パン粉 オリーブオイル 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき ほうれん草 オレンジ
31	火	おにぎり 焼きうどん わかめスープ スイカ	牛乳 ばかうけ	豚ロース わかめ 絹豆腐 牛乳	米 うどん ごま ばかうけ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ スイカ

## あおぐみ クッキング

6月19日にあおぐみさんが「手作りパン」を作りました。

こねた生地を伸ばしたいれめたいねじったい…

どんなかたちにしようか悩みながら一人ひとり好きなかたちを作ってオーブンで焼いてもらって完成!!

完成した手作りパンはみんなでおいしく食べました◎



### 簡単手作りパン

#### ＊材料＊ (3個分)

強力粉	100g	きび砂糖 (上白糖)	20g (大さじ2強)
薄力粉	20g	塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	4g (小さじ1)	豆乳	60g
			2g (小さじ1/2)

#### ＊作り方＊

- ①ボールに強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、塩を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ②①のボールに油、豆乳を入れてこねる。(豆乳は2～3回に分けて様子を見ながらいれてください。)  
(もし、粉っぽさが残るようならぬるま湯を少し入れてください。)
- ③好きな形にする。
- ④180℃に予熱したオーブンで13～15分焼く。

イーストを使わないので  
発酵なしで簡単です◎  
ぜひ、試してくださいね♪



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◎