



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 火	アジのフライ ツナとオクラのサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 チーズ・おかし	アジ ツナ 油揚げ チーズ 牛乳	油 上新粉 おかし	オクラ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しめじ ぶどう
2 水	ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ おかし	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり バナナ
3 木	肉団子のトマトスープ ひじきサラダ スイカ	牛乳 カルピスゼリー	鶏ひき肉 牛乳	砂糖 油 じゃがいも ごま油 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト ひじき きゅうり コーン スイカ 粉寒天
4 金	ビーフシチュー ポテトサラダ バナナ	牛乳 煮干し	牛ロース 牛乳 生クリーム 煮干し	じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン バナナ
5 土	豚のしょうが焼き みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	おかし 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが もやし わかめ ぶどう
7 月	鶏の照り焼き 短冊サラダ 天の川スープ ぶどう	牛乳 キラキラゼリー	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	砂糖 油 ごま油 そうめん	しょうが にんにく 大根 きゅうり にんじん オクラ ぶどう みかん パイン
8 火	カレー じゃこともやしのサラダ スイカ	牛乳 ソファール	牛ロース ちりめんじゃこ 牛乳 ソファール	油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 もやし きゅうり スイカ
9 水	鮭のバターしょうゆ焼き マッシュポテト 和風スープ オレンジ	牛乳 チーズ・おかし	鮭 ベーコン チーズ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ おかし バター	枝豆 たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん 小松菜
10 木	野菜ラーメン 切干しサラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース かまぼこ 牛乳	ごま油 砂糖 おかし	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり 切干し大根 バナナ
11 金	白身魚の磯部天ぷら みそ汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 チーズ・おかし	カレイ 糸かつお 木綿豆腐 牛乳 チーズ	油 天ぷら粉 おかし	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ ねぎ オレンジ
12 土	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 おかし	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン バナナ
14 月	ピーマンの肉詰め ぶどう かぼちゃのオープン焼き 野菜スープ	牛乳 チーズ・おかし	豚ひき肉 卵 チーズ 牛乳	パン粉 小麦粉 マヨネーズ オリーブオイル おかし	たまねぎ ピーマン かぼちゃ しめじ にんじん パセリ ぶどう
15 火	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 スイカ	牛乳 ゴーヤチップス	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 ごま 油 じゃがいも	えのきたけ にんじん たまねぎ グリンピース しめじ スイカ ねぎ ゴーヤ



給食だより

暑い季節の到来です。暑いこの時期、食生活が乱れやすく夏バテの原因になります。
元気に過ごすためにも、**朝ごはんをしっかり食べて規則正しい生活リズムを過ごしましょう！！**

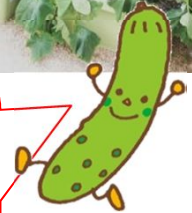
「こどもピーマン」といった種類だよ★苦味が少なく普通のピーマンよりビタミンCやカロテンが豊富みたい(´_`)!

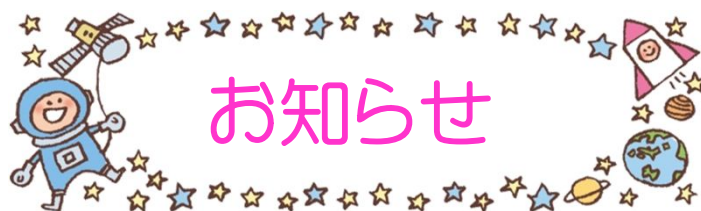


保育所のプランター菜園



保育所で採れた野菜たちです。今年は、ピーマン、トマト、きゅうりの夏野菜を育てています。
毎日、あお姐さんが水やりをしてくれています☆
たくさんの実がなったことで、収穫する機会が増えました。大きくなった野菜を見つけた時の子どもたちは、とても満足気な表情です(^^)v





7月1日から給食の献立レシピを給食室前のウォールポケットに掲載します。

随時、レシピを入れかえていこうと思っています。ご自由にお取りください。リクエストもお待ちしております♪

ぜひ、ご家庭で活用してくださいね(^-^)

7月7日は、七夕

「七夕祭り」「星祭り」とも言われます。天の川を渡って「ひこぼし」と「おりひめ」が年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた行事です。



七夕とそうめん

昔、七夕の儀式には「さくべい」といった小麦粉と米粉で練ったお菓子を供えられていました。

それがのちに「そうめん」へと変化し、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。

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	水	大豆入りキーマーカレー ひじきとツナのサラダ ぶどう	牛乳 ヤクルト・おかし	水煮大豆 豚ミンチ ツナ 牛乳 ヤクルト	油 上新粉 ごま油 ごま マヨネーズ おかし	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ひじき きゅうり ぶどう
17	木	さばの竜田揚げ オクラのおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 わらびもち	さば 糸かつお 絹豆腐 きなこ 牛乳	片栗粉 油 砂糖	しょうが オクラ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ パナナ
18	金	豚の生姜焼き 中華スープ オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	油 砂糖 片栗粉 ごま油 おかし	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが ねぎ もやし 生シタケ えのき オレンジ
19	土	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも 砂糖 ごま おかし	大根 にんじん ごぼう ねぎ ブロッコリー パナナ
22	火	モロヘイヤハンバーグ ミネストローネ スイカ	牛乳 手作りパン	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 卵	油 砂糖 強力粉 片栗粉 じゃがいも 水煮大豆 バター	たまねぎ にんじん モロヘイヤ トマト スイカ
23	水	誕生会 アジの蒲焼 ポテトサラダ プチトマト みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	アジ 卵 牛乳	米 発芽玄米 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ おかし	しょうが 人参 きゅうり たまねぎ ミントトマト しめじ ぶどう
24	木	夏野菜カレー 春雨サラダ オレンジ	牛乳 ツナマヨサンド	鶏もも肉 うずら卵 ハム 牛乳 ツナ	春雨 砂糖 ごま油 マヨネーズ 食パン	かぼちゃ なす ピーマン きゅうり オレンジ たまねぎ にんじん 枝豆 りんご きくらげ
25	金	鮭のバターしょうゆ焼き みそ汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 ブルーベリーゼリー	鮭 厚揚げ 牛乳	バター 砂糖 ごま	ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ パナナ
26	土	焼肉 中華スープ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳	油 ごま油 片栗粉 おかし	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ もやし 生シタケ えのきたけ パナナ
28	月	麻婆豆腐 コロコロサラダ ぶどう	牛乳 ブルーチェ	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 ヨーグルト	ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ おかし	たまねぎ にんじん たらこ バイン 黄桃 みかん パナナ えのきたけ 干し椎茸 きゅうり 枝まめ ぶどう
29	火	アジのカレー焼き 和風サラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	アジ 厚揚げ 牛乳 カニカマ	小麦粉 油 砂糖 ごま	にんじん もやし きゅうり ひじき たまねぎ しめじ ねぎ ぶどう
30	水	ビーフシチュー 切干し大根とツナのサラダ オレンジ	牛乳 おかし	牛ロース ツナ 牛乳 生クリーム	じゃがいも 油 ごま油 ごま マヨネーズ おかし	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ 切干し大根 きゅうり オレンジ
31	木	焼きうどん わかめスープ スイカ	牛乳 麩のラスク	豚ロース 絹豆腐 きなこ	うどん 油 グラニュー糖 マーガリン	キャベツ もやし ねぎ にんじん 青のり わかめ たまねぎ スイカ

