



# 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	月	ごはん 炒り鶏 絹豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 まがりせんべい	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ オレンジ
2	火	キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ パナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり パナナ
3	水	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え スイカ	牛乳 カール	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく カール	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー スイカ
4	木	ごはん 白身魚の西京焼き 大根とツナの短冊サラダ 天の川スープ オレンジ	牛乳 お星さまクッキー	カレー ツナ 卵 牛乳	米 砂糖 マヨドレ そうめん 小麦粉 バター	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ オクラ オレンジ
5	金	創立記念日 ちらし寿司 鶏のから揚げ キャベツのおかか和え 大根とえのきのみそ汁 スイカ	牛乳 カップケーキ	鮭フレーク 鶏もも肉 牛乳 豆乳	米 砂糖 ごま かたくり粉 油 小麦粉 ホットケーキミックス 粉糖	コーン きゅうり 人参 しょうが キャベツ 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ スイカ
6	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 系こんにやく 砂糖 さつまいも おにぎりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ パナナ
8	月	ごはん ハンバーグ もやしナムル かきたま汁 オレンジ	牛乳 夏野菜のピザ	豚ひき肉 豆乳 卵 牛乳 魚肉ソーセージ チーズ	米 パン粉 ごま油 ごま かたくり粉 小麦粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 ねぎ コーン ピーマン オレンジ
9	火	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ スイカ	牛乳 わかめおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 わかめご飯の素	バターロール マヨドレ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 スイカ
10	水	ごはん 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・ハッピーターン	豚ロース ベーコン 牛乳 チーズ	米 砂糖 ハッピーターン	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
11	木	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 スイカ	牛乳 パウムクーヘン	鶏もも肉 卵 大豆水煮 干しひじき さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 パウムクーヘン	玉ねぎ 人参 ねぎ スイカ
12	金	ごはん カレイの香味揚げ ポテトサラダ 小松菜とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ	カレイ ハム 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも マヨドレ ばかうけ	しょうが ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 えのき パナナ
13	土	ごはん 肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 系こんにやく 砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ねぎ パナナ
16	火	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ポテト キャベツとしめじのみそ汁 オレンジ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 青のり 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ぱりんこ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ねぎ 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4日の給食でそうめんを使った天の川スープがです◎

梅雨が終わると暑～い夏がやってきます。

これからの季節は、食生活が乱れて夏バテになりやすいので、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



日々、成長中！！  
のぞいてみてね(´ω´)



この前収穫した野菜です(\*´▽`)

あお組さんが食べたり、給食で使ったりしています！

◎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。  
 ◎こんにゃくは0歳児・1歳児は抜いています。

2024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	ごはん カレイのゆかり揚げ <small>ほうれん草のごま和え さつまいものみそ汁 スイカ</small>	牛乳 チョコイス	カレイ 牛乳	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 さつまいも チョイス	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ スイカ
18	木	夏野菜のカレーライス じゃこともやしサラダ バナナ	牛乳 <b>ふのラスク</b>	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 きなこ	米 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
19	金	ごはん 冷しゃぶ 絹豆腐とえのきのみそ汁 スイカ	牛乳 サッポロポテト	豚ロース 絹豆腐 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 サッポロポテト	レタス きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 えのき ねぎ スイカ
20	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく ぱりんこ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
22	月	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 大根とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 おにぎりせんべい	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ オレンジ
23	火	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 小松菜のおひたし レタススープ バナナ	牛乳 <b>ぶどう・カルピスゼリー</b>	鮭 卵 わかめ 牛乳 粉寒天 カルピス	米 マヨドレ 砂糖	玉ねぎ 小松菜 人参 えのき レタス ぶどうジュース バナナ
24	水	<b>誕生会</b> とうもろこしごはん 豆腐ナゲット <small>たたききゅうり じゃがいも小松菜のみそ汁 スイカ</small>	牛乳 ベジタべる	鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 マヨドレ 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	コーン きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ スイカ
25	木	ごはん 八宝菜 春雨スープ オレンジ	牛乳 <b>フルーツヨーグルト</b>	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳 プレーンヨーグルト	米 かたくり粉 春雨	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ オレンジ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ
26	金	バターロール ナポリタン チンゲンサイのスープ スイカ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスバラ	豚ロース ベーコン 牛乳 ヤクルト	バターロール スパゲティ 砂糖 ギンビスアスバラ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき 大根 ねぎ オレンジ チンゲンサイ スイカ
27	土	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ハッピーターン	玉ねぎ 人参 キヤベツ しょうが ねぎ バナナ
29	月	ごはん 鶏のレモン焼き 和風サラダ 白菜と油揚げのみそ汁 スイカ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 かに風味かまぼこ 干しひじき 油揚げ 牛乳	米 砂糖 オリーブオイル ごま ぱりんこ	レモン果汁 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ スイカ
30	火	ごはん すき焼き風煮 大根とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 とんがりコーン	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 とんがりコーン	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき 大根 ねぎ オレンジ
31	水	わかめおにぎり そうめん 野菜のかき揚げ バナナ	牛乳 ムーンライト	わかめご飯の素 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	米 そうめん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 ムーンライト	干しいたけ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン バナナ



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)

