



# 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	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 小松菜とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 まがりせんべい	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 えのき パナナ
3	月	ごはん 炒り鶏 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 おにぎりせんべい	ごぼう 干しいたけ 人参 さやいんげん 玉ねぎ 大根 ねぎ オレンジ
4	火	ごはん 八宝菜 春雨スープ パナナ	牛乳 パウムクーヘン	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 春雨 パウムクーヘン	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 パナナ
5	水	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 絹豆腐とわかめのみそ汁 スイカ	牛乳 カップケーキ	鮭フレーク 鶏もも肉 絹豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	米 砂糖 ごま かたくり粉 小麦粉 油 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 ねぎ スイカ
6	木	ごはん 白身魚の西京焼き ブロッコリーのしらす和え ほうれん草と豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 ベジタべる	カレー ちりめんじゃこ 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 ベジタべる	ブロッコリー 人参 ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ オレンジ
7	金	ごはん キャベツハンバーグ 大根とツナの短冊サラダ 天の川スープ スイカ	牛乳 お星さまクッキー	豚ひき肉 鶏ひき肉 干しひじき ツナ 卵 牛乳	米 かたくり粉 マヨドレ そうめん 小麦粉 砂糖 バター	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 人参 オクラ スイカ
8	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 系こんにやく 砂糖 さつまいも ぱりんこ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ パナナ
10	月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	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 オレンジ
11	火	ごはん カレイのゆかり揚げ たたききゅうり じゃがいもとなすと油揚げのみそ汁 スイカ	牛乳 ブリッツ	カレイ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも ブリッツ	きゅうり なす 玉ねぎ 人参 ねぎ スイカ
12	水	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 パナナ	牛乳 ふのラスク	鶏もも肉 卵 大豆水煮 さつまいも 干しひじき 牛乳 きなこ	米 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 ねぎパナナ
13	木	ごはん 鶏のレモン焼き ポテトサラダ レタススープ スイカ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏もも肉 ハム わかめ 卵 牛乳 チーズ	米 砂糖 オリーブオイル じゃがいも マヨドレ ハッピーターン	レモン果汁 人参 きゅうり レタス スイカ
14	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	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 にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
15	土	ごはん 肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 系こんにやく 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ねぎ パナナ



## 給食だより

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！

**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す◎



### 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。
- ◎今月のあおぐみクッキングは20日(木)に「夏野菜のピザ」を作ります。

2023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)
18	火	ごはん ミートローフ 小松菜のおひたし かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳 カール	豚ひき肉 干しひじき 卵 牛乳	米 パン粉 カール	玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 えのき かぼちゃ ねぎ バナナ
19	水	夏野菜のカレーライス キャベツとじゃこのサラダ スイカ	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 砂糖 ごま油	なす ピーマン 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり スイカ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ
20	木	ごはん 冷しゃぶ 絹豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 夏野菜のピザ	豚ロース 絹豆腐 わかめ 牛乳 おさかなソーセージ	米 ごま油 ごま 砂糖 餃子の皮	レタス きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 ねぎ バナナ コーン ピーマン
21	金	ごはん アジの蒲焼 ブロッコリーのおかか和え 小松菜とえのみそ汁 オレンジ	牛乳 ぱりんこ	アジ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ぱりんこ	しょうが ブロッコリー 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき ねぎ オレンジ
22	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 おにぎりせんべい	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ
24	月	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ポテト 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 油揚げ 青のり 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ムーンライト	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ オレンジ
25	火	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 和風サラダ かきたま汁 バナナ	牛乳 みかんゼリー	鮭 干しひじき かに風味かまぼこ 卵 牛乳 粉寒天	米 マヨドレ ごま 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ねぎ バナナ みかん缶 オレンジジュース
26	水	誕生会 とうもろこしご飯 豆腐の揚げ団子 もやしナムル 大根とわかめのみそ汁 スイカ	牛乳 ぱかうけ	木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 油 ごま油 ごま ぱかうけ	コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 大根 スイカ
27	木	ごはん 洋風肉じゃが 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	豚ロース 油揚げ 牛乳 ヤクルト	米 じゃがいも 砂糖 ギンビスアスパラ	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 ねぎ バナナ
28	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 とんがりコーン	豚ロース ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 とんがりコーン	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン チンゲンサイ えのき スイカ
29	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ごま 砂糖 ハッピーターン	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
31	月	わかめおにぎり そうめん 野菜のかき揚げ オレンジ	牛乳 チョイス	かまぼこ たまご ちりめんじゃこ わかめご飯の素 牛乳	米 そうめん 砂糖 小麦粉 さつまいも 油 チョイス	干しいたけ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン オレンジ

## あおぐみクッキング

あおぐみさん2回目のクッキング！6月20日に「型抜きクッキー」を作りました。

まずは午前中に生地作り！ピニール袋に入ったバターをよく揉んで、砂糖、小麦粉を入れてさらに揉んで、ひとまとまりになって粉っぽさがなくなったら生地は完成！

午後からは型抜き作業！型で抜いて、もう1回伸ばして型抜いての繰り返し。みんな型抜きを楽しんでいました(\*^▽^\*)♡

型抜きが終わったらオーブンで焼いて完成！！

完成したクッキーに「甘い匂い〜！」「バターの匂いがするね！」「外側がサクッとしている！」などいろいろな感想・発見がありました。

