



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	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 いもけんぴ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 いもけんぴ	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	カレイ 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 糸こんにやく 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 アジの香味揚げ 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	アジ 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 糸こんにやく 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 チューチューアイス	鶏もも肉 青のり 牛乳	米 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ ねぎ オレンジ チューチューアイス



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4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('ω')



この前収穫した野菜です(*'▽')
あお組さんが食べたりに、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。
 ◎今月のあお組クッキングは3日(月)に「夏野菜のピザ」を作ります。

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 ほうれん草のごま和え さつまいものみそ汁 スイカ	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 じゃこもやしサラダ パナナ	牛乳 ふのラスク	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 パナナ
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 パナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ぱりんこ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
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 板こんにやく 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 パナナ	牛乳 ぶどう・カルピスゼリー	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 パナナ
24	水	誕生会 とうもろこしごはん 豆腐ナゲット たたききゅうり じゃがいもと小松菜のみそ汁 スイカ	牛乳 ベジたべる	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 フルーツヨーグルト	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 黄緑豆 パナナ
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・ギンビスアスパラ	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 ギンビスアスパラ	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 パナナ	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 キャベツ しょうが ねぎ パナナ
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 糸こんにやく 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 パナナ	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 パナナ

あおぐみクッキング

あお組さん2回目のクッキング。6月20日に「クッキー」を作りました。

まずは、小麦粉・砂糖・塩・油を混ぜて生地作り。生地の匂いやこねていく間の変化も楽しみながら生地作りをしました。生地ができたら、一人ひとり好きな形に成形してオーブンで焼いて完成☆「どんな形にしようかな～」と悩んだりしながら思い思いに、形を作りました☆

完成したクッキーは「おいしい!」「甘いね」などと言いながら食べました(´ω´)



粉に油を少しずついれながらこねてます



いただきま～す(^^)♪



どんな形にしようかな～と悩みながら形作り!
とっても真剣でした

