

日/曜	献立名	上:未発達期のおやつ 下:全児3期のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
1	★誕生会★ 変わり枝豆ご飯 ハンバーグ・レモンサラダ ずまし汁・ゼリー	牛乳・クッキー ロールケーキ 牛乳	精白米・パン粉・なたね油・ゼリー・ロールケーキ	鶏肉・たまご・こんにゃく・かつお節・牛乳	えだまめ・うめぼし・玉葱・人参・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・かいわれ大根・レモン・レタス
2	親子うどん ポテトサラダ りんご	牛乳・クラッカー 菓子(かりんとう) 牛乳	ゆであどん・じゃがいも・マヨネーズ・かりんとう	鶏肉・たまご・こんにゃく・かつお節・牛乳	玉葱・きゅうり・干し椎茸・人参・キャベツ・小葱・りんご
4	南瓜入りさつま揚げ ひじきの煮物 むらくも汁・チーズ	牛乳・せんべい レーズンパン スキムミルク	三温糖・白ごま・片栗粉・なたね油・レーズンパン	白身魚すり身・木綿豆腐・たまご・ひじき・厚揚げ・いりこ・かつお節・チーズ・スキムミルク	にら・干し椎茸・かぼちゃ・さやいんげん・ショウガ・レタス・人参・玉葱・小葱
5	ビーフシチュー マカロニサラダ メロン	牛乳・ウエハース 菓子(コーンスナック) りんごジュース	なたね油・じゃが芋・マカロニ・マヨネーズ・ビーフシチュールー・コーンスナック	牛肉・ウインナー	人参・キャベツ・とうもろこし・玉葱・きゅうり・グリーンピース・玉葱・トマトピューレ・メロン・りんごジュース
6	魚のタルタルソースかけ ひじきのマリネ コーンスープ・ブルー	牛乳・かりんとう ほうれん草ケーキ スキムミルク	三温糖・マヨネーズ・薄力粉・パン粉・なたね油・煎パン粉	白身魚・ロースハム・ひじき・たまご・チーズ・スキムミルク	玉葱・パセリ・きゅうり・人参・ゆかり・ほうれん草・とうもろこし・ブルー
7	麻婆豆腐 南瓜のマッシュ 天の川汁・すいか	牛乳・芋スナック ひまわりポンチ スキムミルク	じゃが芋・さつまいも・とうもろこし・三温糖・片栗粉・ごま油・マヨネーズ・なたね油・ゼリー	豚肉・木綿豆腐・いりこ・米のみそ・チーズ・スキムミルク	干し椎茸・人参・生姜・オクラ・玉葱・にら・なす・南瓜・オクラ・りんご・もも缶・みかん缶・パン缶・すいか
8	白身魚のハーブ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁・メロン	牛乳・ねじねじ クワッサン スキムミルク	三温糖・パン粉・なたね油・じゃがいも・バター・クワッサン	白身魚・さつま揚げ・いりこ・米のみそ・スキムミルク	玉葱・レタス・切り干し大根・人参・グリーンピース・ごまこ・メロン
9	ちゃんぽん 煮大豆 ブルー	牛乳・ビスケット すいか 麦茶	なたね油・三温糖・ちゃんぽん麺	豚肉・大豆・こんにゃく	玉葱・人参・もやし・キャベツ・エリンギ・こねぎ・ブルー・すいか
11	鶏の立田揚げ わかめサラダ 高野豆腐のスープ・チーズ	牛乳・胚芽スライス 野菜サンド スキムミルク	じゃがいも・片栗粉・なたね油・三温糖・ロールパン・マヨネーズ	鶏肉・わかめ・焼きちくわ・ベーコン・高野豆腐・チーズ・ツナ缶・スキムミルク	ショウガ・にんにく・玉葱・人参・こねぎ・レタス・きゅうり・キャベツ
12	ミートボールスープ 温野菜サラダ すいか	牛乳・ポップコーン おにぎり(たくあん) 麦茶	片栗粉・春雨・じゃがいも・三温糖・マヨネーズ・ねりごま・精白米・黒ごま	合挽ミンチ・たまご・しらすぼし・茹で大豆	玉葱・人参・玉葱・きゅうり・にら・すいか・たくあん
13	鶏肉の照り焼き 納豆和え むらくも汁・りんご	牛乳・小魚スナック かるかん スキムミルク	かたくり粉・三温糖・蒸しパン粉・上新粉・ながいも・小豆	鶏肉・納豆・たまご・いりこ・スキムミルク	しょうが・玉ねぎ・ほうれん草・えのきたけ・人参・チンゲン菜・りんご
14	魚の南蛮漬け パンキンサラダ みそ汁・ゼリー	牛乳・おかし ヨーグルト和え・チップ 牛乳	三温糖・じゃが芋・なたね油・かたくり粉・マヨネーズ・紫芋チップ	魚白身・木綿豆腐・いりこ・米のみそ・ヨーグルト・牛乳	かぼちゃ・玉葱・人参・キャベツ・えのきたけ・きゅうり・レタス・りんご・もも缶・みかん缶・パン缶
15	豚汁 ツナと青菜のさっぱり和え メロン	牛乳・クッキー トマトのケーキサレ スキムミルク	じゃが芋・こんにゃく・白ごま・なたね油・薄力粉	豚肉・厚揚げ・米のみそ・ツナ缶・たまご・ウインナー・チーズ・スキムミルク	ごぼう・干し椎茸・もやし・人参・玉葱・キャベツ・こねぎ・メロン・ごまこ・パセリ・トマト



日/曜	献立名	上:未発達期のおやつ 下:全児3期のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
16	スパゲティボリタン 胡瓜の変わりづけ コンソメスープ	牛乳・クラッカー 菓子(ビスケット) 牛乳	スパゲティ・なたね油・三温糖・ごま油・ビスケット	ベーコン・チーズ・牛乳	人参・玉葱・青ピーマン・エリンギ・トマトピューレ・きゅうり・オクラ・とうもろこし缶・パセリ
19	夏野菜のカレー 和風サラダ チーズ	牛乳・野菜スナック フルーツゼリー・おこし スキムミルク	三温糖・じゃが芋・なたね油・薄力粉・バター・カレールウ・白ごま・おこし	豚肉・ロースハム・チーズ・わかめ・スキムミルク	かぼちゃ・玉葱・人参・なす・ピーマン・オクラ・りんご・トマトピューレ・きゅうり・もやし・みかん缶・もも缶
20	魚の塩焼焼き 五目煮豆 みそ汁・すいか	牛乳・せんべい 南瓜クリームサンド スキムミルク	三温糖・米麹・板こんにゃく・ロールパン	白身魚・茹で大豆・わかめ・いりこ・米のみそ・ホイップクリーム・スキムミルク	ニンニク・パセリ・レタス・人参・玉葱・かぼちゃ・干し椎茸・さやいんげん・えのきたけ・すいか・かぼちゃ
21	鶏しバーの旨煮 スパゲティサラダ・メロン コーンポタージュ	牛乳・かりんとう キャロットケーキ・せんべい スキムミルク	なたね油・三温糖・スパゲティ・マヨネーズ・薄力粉・バター・せんべい	鶏しバー・ツナ缶・牛乳・スキムミルク・寒天・ヨーグルト	しょうが・きゅうり・人参・とうもろこし缶・キャベツ・玉葱・パセリ・メロン・オレンジジュース・リンゴジュース
22	ミックスオムレツ もずくのチャプチェ ずまし汁・チーズ	牛乳・クラッカー おからのプラー スキムミルク	じゃが芋・白ごま・ごま油・バター・薄力粉・ココア・三温糖	たまご・鶏ひき肉・豚肉・もずく・いりこ・プロセスチーズ・しらすぼし・わかめ・おから・スキムミルク	玉葱・にんじん・青ピーマン・もやし・かいわれ大根・しょうが・しめじ
23	五目すめん 南瓜といんげんのごま和え りんご	牛乳・ビスケット 菓子(クラッカー) 牛乳	そうめん・三温糖・白ごま・クラッカー	鶏ささみ・たまご・いりこ・かつお節・牛乳	きゅうり・トマト・干し椎茸・かぼちゃ・さやいんげん・りんご
25	タンドリーチキン 切り干し大根サラダ みそ汁・梨	牛乳・ウエハース 焼き芋 スキムミルク	じゃが芋・白ごま・ごま油・さつまいも	鶏肉・ツナ缶・ヨーグルト・いりこ・米のみそ・油揚げ・わかめ・スキムミルク	玉葱・にんじん・にんにく・レタス・切り干し大根・きゅうり・もやし・えのきたけ・こねぎ・梨
26	高野豆腐のオランダ煮 野菜の即席づけ みそ汁・すいか	牛乳・クラッカー ジャムパン スキムミルク	片栗粉・なたね油・じゃがいも・三温糖・白ごま・食パン・イチゴジャム	高野豆腐・鶏肉・油揚げ・いりこ・米のみそ・スキムミルク	にんじん・きゅうり・玉葱・ゆかり・もやし・えのきたけ・ピーマン・小松菜・すいか
27	肉じゃが 春雨サラダ 大豆のカレースープ・りんご	牛乳・ねじねじ 豆乳フレンチトースト スキムミルク	三温糖・じゃが芋・しらたき・マヨネーズ・春雨・食パン・バター	鶏肉・たまご・茹で大豆・ウインナー・スキムミルク・豆乳	人参・玉葱・きゅうり・さやいんげん・パセリ・りんご
28	煮魚 温野菜サラダ みそ汁・ブルー	牛乳・胚芽スティック 菓子(ビスケット) スキムミルク	三温糖・じゃがいも・ねりごま・マヨネーズ・ビスケット	白身魚・いりこ・米のみそ・豆乳・スキムミルク	生姜・人参・きゅうり・ごぼう・えのきたけ・こねぎ・玉葱・ブルー
29	大豆団子の甘辛煮 パンサンスウ ミネストローネ・すいか	牛乳・おかし メロンパン スキムミルク	パン粉・かたくり粉・三温糖・春雨・ごま油・マカロニ・メロンパン	茹で大豆・鶏ひき肉・たまご・ロースハム・ベーコン・スキムミルク	レタス・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・セロリ・トマトホール缶・すいか
30	焼きそば 金時煮豆 わかめスープ	牛乳・小魚スナック 菓子(コンソメコーン) 牛乳	中華麺・なたね油・三温糖・白ごま・コンソメコーン	豚肉・ちくわ・あおのり・わかめ・金時豆・牛乳	玉葱・人参・青ピーマン・キャベツ・もやし・かいわれ大根



誕生会は、1日(金)です。

お箸だけ  
持ってきて下さい。



7月の食育目標

- ◎暑さで食欲がなくなる時期ですが、朝食は必ず食べましょう。
- ◎正しい手洗いを実践し、衛生面に気を付けましょう。
- ◎菜園活動で収穫した野菜をおいしく食べよう。
- ◎季節の食材・とうもろこし・なす・ピーマン・トマト・南瓜・すいか



7月給食献立予定表



御原保育所



曜日	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 金	牛乳、せんべい	魚のタルタルソース・ひじきのマリネ・スープ・りんご	ミルク・むしパン	
2 土	牛乳、クッキー	五目そうめん・南瓜サラダ・チーズ	袋菓子	
4 月	牛乳、クッキー	大豆団子の甘辛煮・パンサンズ・ミネストローネ・すいか	ミルク・おからのブラウニー	
5 火	牛乳、サブレ	南瓜入りさつま揚げ・温野菜サラダ・むらくも汁・チーズ	ミルク・ジャムパン	
6 水	牛乳、せんべい	夏野菜カレー・和風サラダ・チーズ	ミルク・あじさいポンチ	
7 木	牛乳、ウエハース	変わり枝豆ごはん・ミートボールのケチャップ煮・サラダ・すまし汁・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生日会
8 金	牛乳、せんべい	魚のハーブ焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・メロン	ミルク・マカロニのあべかわ	
9 土	牛乳、クッキー	スパゲティナポリタン・胡瓜の変わり漬け・スープ・チーズ	袋菓子	
11 月	牛乳、サブレ	鶏の立田揚げ・わかめサラダ・スープ・メロン	ミルク・ロールサンド	
12 火	牛乳、せんべい	魚の南蛮漬け・パンプキンサラダ・みそ汁・梨	ミルク・ポップコーン	
13 水	牛乳、ポーロ	麻婆豆腐・酢の物・すまし汁・りんご	ミルク・パンせんべい	
14 木	牛乳、ウエハース	照り焼きチキン・納豆和え・すまし汁・りんご	ミルク・かるかん	
15 金	牛乳、サブレ	豚汁・さっぱり和え・ブルーネ	ミルク・トマトのゲークサレ	
16 土	牛乳、せんべい	ちゃんぽん・煮大豆・りんご	袋菓子	
19 火	牛乳、ポーロ	ビーフシチュー・サラダ・りんご	ミルク・おからの柔らかクッキー	
20 水	牛乳、サブレ	魚の塩麹焼き・五目煮豆・みそ汁・すいか	ミルク・南瓜クリームサンド	
21 木	牛乳、せんべい	レバーの旨煮・スパゲティサラダ・スープ・メロン	ミルク・キャロット寒天・パン	
22 金	牛乳、ウエハース	ミックスオムレツ・もずくのチャブチェ・すまし汁・チーズ	ミルク・ロールパン	
23 土	牛乳、クッキー	五目うどん・ポテトサラダ・りんご	すいか	
25 月	牛乳、サブレ	タンドリーチキン・切り干し大根サラダ・みそ汁・梨	ミルク・フレンチトースト	
26 火	牛乳、ポーロ	高野豆腐のオランダ煮・即席漬け・みそ汁・すいか	ミルク・ロールサンド	
27 水	牛乳、ウエハース	肉じゃが・春雨サラダ・スープ・りんご	ミルク・きな粉のカップケーキ	
28 木	牛乳、サブレ	煮魚・ひじきの煮物・みそ汁・チーズ	ミルク・ホイールケーキ	
29 金	牛乳、ウエハース	肉野菜炒め・マカロニサラダ・みそ汁・すいか	おにぎり	
30 土	牛乳、クッキー	焼きそば・煮大豆・スープ・チーズ	袋菓子	

☆魚の塩麹焼き

(子ども1人分)

魚 (1切れ 35g 程度)	1切れ
三鹽糖	2g
しょうが	1(1.25)g
塩麹	3g
こいししょうゆ	1g

<作り方>

- しょうがは、すりおろす。  
絞りを塩麹・三鹽糖・こいししょうゆ  
油と混ぜ合わせて漬けたれを作る。
- 魚をたれに付け込む。(10~15分程度)
- フライパンにクッキングシートを敷  
いて魚を並べて両面焼く。

お知らせ

7(木)は誕生日会です。おはしだけ持たせて下さい。

食材の入荷の都合により給食の内容が一部変更になる場合があります。



7月 給食 だより

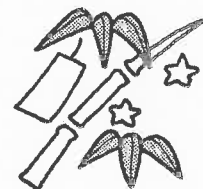
2022. 6. 30

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	金	牛乳 ビスコ	ごはん	コーンスープ 魚のタルタルソースかけ、ひじきのマリネ	麦茶 ほうれん草蒸しパン	431
2	土	牛乳 ブルー		親子うどん、ポテトサラダ、りんご	ミルク フルーツヨーグルトあえ	408
4	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	ミネストローネ 大豆団子の甘辛煮、春雨の酢の物、ブルー	ミルク おから入りブラウニー	398
5	火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	むらくも汁 南瓜入りさつま揚げ、温野菜サラダ	牛乳 ミレービスケット	367
6	水	牛乳 ウエハース	ごはん	夏野菜入りカレー、和風サラダ、チーズ	麦茶 あじさいポンチ	371
7	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	天の川汁 麻婆豆腐、わかめと胡瓜の酢の物、すいか	ミルク パンせんべい	405
8	金	牛乳 ビスコ	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 魚のハーブ風味焼き、切り干し大根の煮物	ミルク マカロニのあべ川	360
9	土	牛乳 ブルー		りんご 五目そうめん、南瓜といんげんのごまあえ	ミルク レーズンパン	414
11	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	高野豆腐のスープ 鶏肉の立田揚げ、わかめサラダ	ミルク ロールサンド	380
12	火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	豆腐入りみそ汁 魚の南蛮づけ、パンキンサラダ、梨	ミルク ポップコーン	370
13	水	牛乳 ウエハース	ごはん	* 誕生会 ミートボールのケチャップ煮、ゼリー 変わり枝豆ごはん、レモンあえ、すまし汁	りんごジュース ロールケーキ	498
14	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	りんご 鶏の照り焼き、納豆あえ、むらくも汁	ミルク かるかん	411
15	金	牛乳 ビスコ	ごはん	豚汁、青菜とツナのさっぱりあえ、ブルー	ミルク ケーキサレ	398

～今月の目標～

\* 暑さで食欲が落ちる季節です。1日の食事が減ると体力が落ちるので、朝食は必ず食べるようにする。



\* 正しい手洗いを実践し、衛生面に気を付ける。

\* 食中毒予防のため、給食室内の温度・湿度を25℃、80%以下にする。

\* 子どもたちが涼しく食べやすい環境をつくり、適温で食べられるように配慮する。(出来上がり時間を調整する。適温給食:あえ物、サラダ類の保冷、配膳後2時間以内の喫食)

\* 菜園活動で収穫した野菜を通して、食への興味を高める。



◎季節の食材・・・なす・とうもろこし・ピーマン・トマト・南瓜・すいかなど

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。

7月 給食 だより

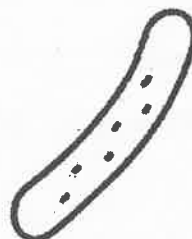
2022. 7. 15

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
16	土	牛乳 ブルー		コンソメスープ スパゲティーナポリタン、胡瓜の変わりづけ	麦茶 青菜入りおにぎり	415
19	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	ビーフシチュー、ドレッシングサラダ、りんご	ミルク おから入りケーキ	409
20	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	わかめ入りみそ汁 魚のみそバター焼き、五目煮豆	ミルク 南瓜クリームサンド	417
21	木	牛乳 ウエハース	ごはん	コーンポタージュ レバーの旨煮、スパゲティーサラダ、ブルー	ミルク キャロット寒天	379
22	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁 ミックスオムレツ、もずくのチャブチエ	ミルク ウイナーロール	380
23	土	牛乳 ビスコ		焼きそば、煮大豆、わかめスープ	麦茶 ぜんざい	485
25	月	牛乳 ブルー	ごはん	すいか 松風焼き、春雨の酢の物、ミネストローネ	麦茶 わかめ入りおにぎり	350
26	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	ポイル野菜の即席づけ 高野豆腐のオランダ煮、小松菜入りみそ汁	ミルク ジャムパン	396
27	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	りんご 肉じゃが、春雨サラダ、大豆入りスープ	ミルク きな粉カップケーキ	388
28	木	牛乳 ウエハース	ごはん	すいか 煮魚、ひじきの煮物、ごぼう入りみそ汁	牛乳 ホイケーキ	379
29	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	あげ入りみそ汁、ブルー タンドリーチキン、切り干し大根のサラダ	ミルク フレンチトースト	381
30	土	牛乳 ビスコ		ちゃんぽん、金時煮豆、りんご	牛乳 野菜かりんとう	407

おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

胡瓜...利尿作用/余分な熱をとる/  
余分な塩分をとる/のどを潤す  
\*ほてった身体を冷やします



ピーマン...血をさらさらにする



トマト...食欲増進/余分な熱をとる/  
のどを潤す  
\*水分がたくさん含まれています



茄子...余分な熱をとる

レタス...余分な熱をとる/利尿作用

すいか...身体を冷やす/のどを潤す/  
利尿作用

◎保育所では夏野菜を使ったメニュー  
を多く取り入れています。

★材料の入荷の都合で、給食の内容が  
一部変更になる場合があります。