

# 2024年 7月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(カや体温になる)	その他	
1 (月)	カレービーフン 小魚 中華風コーンスープ	豚肉 かえりちりめん 卵・昆布・鰹節	キャベツ・人参・ピーマン・椎茸・もやし・玉ねぎ クリームコーン缶・人参・チンゲン菜・ねぎ	ビーフン・油 片栗粉	コンソメ・醤油・カレー粉 酢 醤油・コンソメ・塩	バナナ お菓子 牛乳
2 (火)	鯖の香味焼き ささみの梅肉和え なすとしめじの味噌汁	鯖 鶏ささみ 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	にんにく・生姜 きゅうり・もやし・人参・梅肉 なす・玉ねぎ・しめじ・ねぎ		酒・醤油・みりん 醤油・みりん	野菜蒸しパン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
3 (水)	チンジャオロース 小魚 天の川スープ	牛肉 かえりちりめん 蒲鉾・鰹節	ピーマン・人参・もやし・竹の子 オクラ・人参・コーン・椎茸・えのき	片栗粉・油・砂糖 そうめん	中華だし・醤油・塩 酢 醤油・鶏がら	セタゼリー 0歳 オレンジ お菓子 牛乳
4(木) すみれ お泊り保育	鶏肉の味噌炒め 小魚 千切り大根の澄まし汁	鶏肉・味噌 かえりちりめん 鰹節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく 千切り大根・干し椎茸・人参・ねぎ	三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢 醤油・みりん	チーズ入りおやき(手) 0歳 ふかしやが芋 牛乳
5(金) すみれ お泊り保育	三色そうめん 小魚 スタミナ納豆	ハム・卵・鰹節・昆布 かえりちりめん 納豆・鶏ミンチ	きゅうり 玉ねぎ・にら・人参・にんにく・生姜	そうめん・砂糖 ごま油・三温糖	醤油・みりん 酢 醤油・酒	飲むヨーグルト 0.1歳 牛乳 お菓子
6(土)	<b>祝日 15(月)海の日</b>					
8 (月)	高野豆腐のそぼろ煮 小魚 小松菜と玉ねぎの味噌汁	高野豆腐・鶏ミンチ・鰹節 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し	玉ねぎ・ミックスベジタブル 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	三温糖・片栗粉	醤油・みりん 酢	オレンジ お菓子 牛乳
9 (火)	白身魚の甘酢あんかけ 豆苗の中華風サラダ 豆腐とわかめのスープ	白身魚 ハム 豆腐・わかめ・鰹節・昆布	豆苗・キャベツ・人参・きゅうり・もやし 人参・ねぎ	三温糖・片栗粉・小麦粉・油 ごま油・三温糖 ごま	ケチャップ・醤油・中華だし・酢 酢・醤油・塩 鶏がら・醤油・塩	ヨーグルト  お菓子
10 (水) お誕生日会	海のごはん 星のハンバーグ オレンジジュレングラサダ じゃが芋のスープ	ちりめんじゃこ・ひじき ハム ベーコン・鰹節・牛乳	パセリ キャベツ・人参・きゅうり・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米・ごま・オリーブオイル 砂糖・油 じゃが芋・小麦粉・マーガリン	塩・醤油・みりん・酒 酢・塩・オレンジ果汁 コンソメ・塩	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
11 (木)	ポークカレー  スパゲティサラダ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・キャベツ	じゃが芋・マーガリン・油 スパゲティ・マヨネーズ	塩・レモン果汁	いちごスコーン(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 牛乳
12 (金)	五目ひじき 小魚 もやしの味噌汁	鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	人参 もやし・ねぎ	三温糖・油	醤油・みりん 酢	チーズ お菓子 牛乳
13(土)	<b>祝日 15(月)海の日</b>					
16 (火)	鶏肉と大豆のトマト煮 小魚 チンゲン菜とベーコンのスープ	鶏肉・大豆 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールトマト チンゲン菜・コーン・玉ねぎ	マカロニ・片栗粉・三温糖	塩・コンソメ・醤油・ケチャップ 酢 醤油・コンソメ	りんご 0歳 バナナ お菓子 牛乳
17 (水)	焼きししゃも ナムル風煮浸し もずくスープ	子持ちししゃも 油揚げ 豆腐・もずく・鰹節	ほうれん草・人参・もやし・生姜 人参・ねぎ	三温糖・ごま油	醤油・酢・塩 醤油・鶏がら・塩	マーマレードケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
18 (木)	焼きそば 小魚 三つ葉と油揚げの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・三つ葉	中華麺・ごま油	お好み焼きソース・ウスターソース・塩 酢	ヨーグルト  お菓子
19 (金)	厚揚げと野菜のそぼろ煮 小魚 キャベツと玉ねぎの味噌汁	厚揚げ・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆・干し椎茸・にんにく・生姜 キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・ごま油・三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
20(土)	<b>祝日 15(月)海の日</b>					
22 (月)	どうがめ汁 小魚 小松菜と春雨の和え物	豚肉・赤味噌・鰹節 かえりちりめん ハム	なす・生姜 小松菜・人参・コーン・キャベツ	ごま油・ごま 春雨・砂糖・ごま油	醤油 酢 酢・醤油・塩	すいか お菓子 牛乳
23 (火)	鯖の塩焼き ひじきのカレー炒め かぼちゃの味噌汁	鯖 ちくわ・ひじき 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	にんじん・ピーマン かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・油	塩 醤油・カレー粉	ヨーグルト  お菓子
24 (水) お楽しみ会	ゆかりごはん タンドリーチキン ラトウユ レタスと卵のスープ	鶏肉 卵・昆布・鰹節	にんにく なす・黄パプリカ・トマト・玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・にんにく 玉ねぎ・人参・レタス	米 片栗粉 オリーブオイル 片栗粉	ゆかり カレー粉・醤油・ケチャップ・ピーマン・里芋・椎茸 塩・鶏がら・醤油・酒	フルーツポンチ(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 牛乳
25 (木)	肉じゃが 小魚 えのきと豆腐の味噌汁	牛肉・鰹節 かえりちりめん 豆腐・味噌・煮干し・わかめ	玉ねぎ・人参・三度豆 えのき・ねぎ	じゃが芋・三温糖・こんにゃく	醤油・みりん 酢	りんごケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
26 (金)	冷しゃぶサラダ 小魚 わかめスープ	豚肉・味噌 かえりちりめん ツナ・わかめ・昆布	きゅうり・人参・もやし・キャベツ もやし・人参・玉ねぎ・パセリ	ごま・ごま油・三温糖 ごま	酢・醤油 酢 鶏がら・醤油・塩	野菜ジュース 0.1歳 牛乳 お菓子
27(土)	<b>祝日 15(月)海の日</b>					
29 (月)	ナポリタンスパゲティ 小魚 もやしスープ	ウインナー かえりちりめん ツナ・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム もやし・人参・ねぎ・干し椎茸	スパゲティ・粉チーズ	コンソメ・塩 ウスターソース・ケチャップ 酢 コンソメ・醤油・塩	バナナ お菓子 牛乳
30 (火)	五目きんぴら 小魚 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	ごぼう・れんこん・人参 玉ねぎ・ねぎ	こんにゃく・ごま・三温糖 じゃが芋	醤油・みりん 酢	りんごゼリー(手) 0歳 オレンジ・お菓子 牛乳
31 (水)	麻婆なす 小魚 豆腐のトロみスープ	豚ミンチ・赤味噌・鰹節 かえりちりめん 豆腐・昆布	なす・玉ねぎ・にんにく・三度豆・人参 チンゲン菜・人参・干し椎茸・ねぎ	片栗粉・三温糖・ごま油 片栗粉	醤油・塩・中華だし・鶏がら 酢 醤油・鶏がら・塩	ヨーグルト  お菓子

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(10日)お楽しみ会(24日)は、主食は要りません。
- ★ 裏面に食事便りを載せています。ご覧ください。

# 食事だより



7月は蒸し暑く身体がだるく感じたり  
食欲がわきにくく体調を崩しやすくなってしまいます。  
香辛料を使うなど献立にも食欲がわくような  
工夫をしています。  
3食しっかり食事をして暑い夏を元気に過ごしましょう！



## 水分補給をしっかりとしましょう！

食事の中でも水分補給を心がけ  
具がたくさん入ったスープやみそ汁などの汁物は  
汗で失われた 水分の他に塩分・ビタミンが  
同時に補給できる優れたものです。

## ★夏バテを防ぐ食事のポイント

- ①胃に負担がかかるため、冷たいものをたくさん食べない  
暑いからといって冷たいご飯、アイス、ジュースを取りすぎると  
胃腸の働きが悪くなり消化機能の低下、便秘にもつながります。
- ②偏った食事をしない、バランスの良い食事を取る  
そうめん、そばなど食べやすい麺類を取りがちですが、  
ミネラル、たんぱく質不足になるため疲れやすくなります。
- ③ビタミンB群を取る  
糖類のエネルギー代謝を助け、疲労を回復させます。

## 6月17日 給食試食会を行いました。

\*お忙しい中ご参加頂きありがとうございました。



たくさんのお話を聞く中で、『ご飯を保育園では食べるが家では食べない』  
『嫌いな食べ物でも保育園では食べれる』などのお悩みを聞かせていただきました。  
家と保育園、食事の内容は一緒でも、環境が大きく違います。  
この違いが、子どもの「食べる意欲」を左右することがあります。  
食事がなかなか進まない時は、一口でも食べられたら  
たくさん褒めてあげるといいかもしれません。  
褒め言葉が、子どもにとって、「食べること＝楽しいこと」に繋がります。  
またアンケートでは味加減について『ちょうど良かった』や『しっかり味があった』  
等感想をいただきました。味の濃さについて、感じ方はそれぞれあるようですが  
保育園では、「薄味＝美味しくない」にならないように工夫をしています。



食事だよりで季節物レシピも紹介しますので是非作ってみてください。