



7月のこんだてよていひょう

今月の給食目標：暑さに負けない食事をしよう。



2024.7.1

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あか 体をつくる食べ物	きいろ ちからが出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物					
1	月	牛乳 ハーベスト	ピーマンの肉詰め ごぼうからあげ キャベツのゆかり和え 高野豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	合い挽き肉 卵 豆乳 かにかまぼこ 高野豆腐 みそ 牛乳 きなこ スキムミルク	米 パン粉 片栗粉 油 小麦粉 さとう	ピーマン たまねぎ ごぼう ねしょうが キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 きなこスキム蒸しパン	426 468	17.4 15.3	17.3 13.3	1.5 1.0
2	火	牛乳 ビスケット	さわらの西京焼き じゃがいものカレーそぼろ炒め ひじきとれんこんのサラダ ほうれん草のすまし汁 フルーツ(すいか)	ごはん	さわら みそ 豚ひき肉 芽ひじき ツナ缶 絹豆腐	米 さとう じゃがいも 油 マヨネーズ うどん 片栗粉	ピーマン にんじん れんこん 枝豆 きゅうり ほうれん草 かぶ えのき フルーツ(すいか) たまねぎ ねしょうが	お茶 うどんの肉味噌がけ	284 388	18.4 15.7	13.8 11.2	1.6 1.2
3	水	牛乳 せんべい	春巻き なす炒め もやしのナムル キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	豚ひき肉 豚もも肉 油揚げ みそ 牛乳	米 春巻きの皮 はるさめ さとう ごま油	にんじん たけのこ 干しいたけ ニラ ねしょうが なす たまねぎ パプリカ ピーマン もやし きゅうり コーン缶 キャベツ ねぎ しめじ えのき フルーツ(パイナップル) みかん缶	牛乳寒天 ウエハース	291 409	10.9 12.4	12.2 11.4	1.5 1.1
4	木	牛乳 ウエハース	夏野菜キッシュ 大豆とウインナー炒め 海藻サラダ チンゲン菜ときくらげのスープ フルーツ(バナナ)	ごはん	卵 牛乳 ベーコン チーズ だいず ウインナー わかめ	米 生クリーム さとう さつまいも	ズッキーニ たまねぎ なす ピーマン コーン缶 だいこん きゅうり トマト チンゲン菜 きくらげ にんじん ねぎ はくさい フルーツ(バナナ)	お茶 チーズサンドおさつ	334 451	14.1 15.5	15.3 14.0	1.5 1.3
5	金	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 お星さまポテト 短冊サラダ 七夕そうめん汁 ゼリー	ふりかけ ごはん	鶏もも肉 ハム なた	じゃがいも 油 そうめん 食パン いちごジャム	しめじ トマト缶 ブロッコリー きゅうり レタス にんじん パプリカ コーン缶 おくら ねぎ	ジョア ジャムサンド	490 555	24.1 20.7	8.2 8.6	2.7 1.9
6	土	干し芋	手作りお弁当の日					牛乳 源氏パイ				
8	月	牛乳 ビスコ	揚げ魚のおろし煮 にんじんとブロッコリーのごま和え ポテトサラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	タラ チーズ 魚肉ソーセージ 木綿豆腐 わかめ みそ ウインナー	米 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ パイ生地	だいこん にんじん ブロッコリー きゅうり ねぎ しめじ フルーツ(バナナ)	お茶 ソーセージパイ	417 458	18.3 14.9	20.8 14.8	1.7 1.0
9	火	牛乳 せんべい	なすと豚肉の味噌炒め チーズ巻き 小松菜のしらす和え せんべい汁(郷土料理:岩手県) ゼリー	麦ごはん	豚もも肉 みそ チーズ 牛乳 しらす 絹豆腐 スキムミルク	米 さとう 片栗粉 春巻きの皮 油 汁用せんべい 小麦粉	なす にんじん たまねぎ ごまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにやく まいたけ	牛乳 豆腐のホットケーキ	369 453	19.7 16.8	12.8 10.0	1.8 1.3
10	水	牛乳 クラッカー	マーボー豆腐 たけのこチンゲン菜炒め ささみときゅうりの中華風サラダ 茎わかめスープ フルーツ(メロン)	ごはん	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ささみ 茎わかめ 牛乳 魚肉ソーセージ スキムミルク	米 さとう 小麦粉 油	ねしょうがが ねぎ ニラ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ コーン缶 チンゲン菜 きゅうり トマト もやし はくさい フルーツ(メロン)	お茶 簡単アメリカンドッグ	264 373	13.4 13.0	10.2 10.2	2.2 1.4
11	木	バナナ	ハヤシライス チキンカツ ツナサラダ お茶 フルーツ(パイナップル)	ごはん	牛もも肉 スキムミルク 鶏むね肉 ツナ缶 卵	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 バター さとう オレンジジュース	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム レタス パプリカ みずな フルーツ(パイナップル)	牛乳 キャロットケーキ	496 460	29.1 18.3	21.4 11.7	1.9 1.2
12	金	牛乳 ビスケット	ポテトグラタン 小松菜と厚揚げの生姜炒め 三色サラダ ミネストローネ フルーツ(バナナ)	食パン	鶏こま肉 牛乳 チーズ 厚揚げ かにかまぼこ だいず ツナ缶 塩昆布	食パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター パン粉 さとう 米	たまねぎ にんじん パセリ ごまつな ねしょうが レタス きゅうり コーン缶 かぶ キャベツ セロリ トマト缶 フルーツ(バナナ)	お茶 昆布とツナのおにぎり	473 528	18.7 20.5	12.5 13.9	2.2 2.3
13	土	干し芋	豚肉の生姜焼き丼 スープ フルーツ(バナナ)		豚もも肉	油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ねしょうが フルーツ(バナナ)	野菜ジュース せんべい				
15	月		海の日									
16	火	牛乳 せんべい	さばの竜田揚げ かぼちゃと豆のサラダ けんちんうどん汁 フルーツ(バナナ)	けんちん うどん汁	さば 金時豆 だいず チーズ 鶏こま肉 牛乳	片栗粉 油 マヨネーズ うどん 小麦粉 白玉粉 さとう	ねしょうが かぼちゃ いんげん だいこん にんじん まいたけ ねぎ ごぼう フルーツ(バナナ)	牛乳 もちもちパン	547 418	27.7 18.2	25.4 15.6	1.7 1.3
17	水	牛乳 クラッカー	チャンプルー はんぺんチーズ焼き 野菜スティック なすと油揚げの味噌汁 フルーツ(すいか)	ごはん	木綿豆腐 豚もも肉 はんぺん チーズ 油揚げ みそ ハム 卵	米 さとう ごま油 中華麺	たけのこ にんじん ニラ きゅうり なす えのき ねぎ フルーツ(すいか)	お茶 冷やし中華	282 401	16.2 15.7	7.5 8.6	2.5 1.8

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからの出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
18	木	牛乳 ウエハース	レバーのケチャップ揚げ ビーフンソテー コーンサラダ じゃがいもの味噌汁 ゼリー	ごはん	レバー 牛乳 豚もも肉 ツナ缶 厚揚げ みそ	米 油 さとう ビーフン パター マヨネーズ じゃがいも コーンフレーク マシュマロ	ねしょうが ほうさい にんじん しいたけ ニラ キャベツ コーン缶 みずな たまねぎ	牛乳 コーンフレークケー キ	528 519	20.4 15.8	22.0 15.4	1.5 0.9
19	金	りんご ジュース	手作りお弁当の日					野菜ジュース ポテト焼きそば				
20	土	干し芋	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい				
22	月	牛乳 せんべい	ツナ入り卵焼き 鶏と夏野菜のケチャップ炒め わかめときゅうりの和風サラダ なめこ汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	卵 ツナ缶 鶏こま肉 わかめ 牛乳 木綿豆腐 みそ スキムミルク	米 さとう 小麦粉 バター ジャム	にんじん たまねぎ ズッキーニ なす きゅうり トマト なめこ えのき ねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 ジャムスコーン	439 481	20.1 17.3	17.6 13.1	2.0 1.4
23	火	牛乳 ビスケット	かじきの照り焼き じゃがいもの味噌がらめ えだまめ ふのり汁 フルーツ(メロン)	ごはん	かじき 鶏こま肉 みそ ふのり 木綿豆腐 しらす 青のり	米 さとう 片栗粉 じゃがいも 食パン マヨネーズ	ピーマン えだまめ にんじん えのき ねぎ しめじ フルーツ(メロン)	お茶 じゃこトースト	336 412	21.1 17.2	14.2 11.8	1.8 1.2
24	水	バナナ	厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 春雨ナムル オクラ納豆 とうがんの味噌汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	厚揚げ 豚ひき肉 卵 ひきわり納豆 油揚げ みそ ヨーグルト	米 じゃがいも はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり おくら とうがん キャベツ ねぎ フルーツ(パイナップル)	ヨーグルト せんべい	265 386	12.9 12.6	7.5 5.6	1.5 1.0
25	木	りんご ジュース	ちらし寿司 星のハンバーグ ナポリタン きゅうりの中華漬け 麩のすまし汁 七夕ゼリー	ちらし寿司	エビ 卵 ベーコン 合い挽き肉	米 スパゲティ さとう ごま油 花魁 小麦粉 バター	いんげん にんじん ピーマン たまねぎ トマトピューレ きゅうり ほうれんそう しいたけ かぶ	牛乳 カップケーキ	621 472	21.9 13.3	19.6 11.6	2.2 1.5
26	金	牛乳 クラッカー	夏野菜カレー アジフライ チーズ うまっコリー お茶 福神漬け フルーツ(バナナ)	食育献立 雑穀 ごはん	鶏こま肉 スキムミルク アジ チーズ かつおぶし 絹豆腐 きなこ	米 じゃがいも マヨネーズ 白玉粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ズッキーニ なす トマト ブロッコリー コーン缶 きゅうり フルーツ(バナナ)	お茶 豆腐団子	428 480	19.2 16.4	17.9 14.0	2.2 1.5
27	土	干し芋	中華丼 スープ フルーツ(バナナ)		豚もも肉	油 片栗粉	はくさい にんじん たまねぎ もやし きくらげ フルーツ(バナナ)	牛乳 サツポロポテト				
29	月	牛乳 ビスコ	チキンステーキ どうもろこし おしゃれサラダ さつま汁 フルーツ(バナナ)	しらす ごはん	しらす 鶏もも肉 チーズ ベーコン 牛乳 鶏こま肉 みそ	米 じゃがいも マヨネーズ さつま芋 小麦粉 パター さとう	どうもろこし にんじん ブロッコリー だいこん まいたけ ねぎ こんにやく フルーツ(バナナ)	牛乳 チーズサブレ	527 548	27.0 22.0	23.9 17.6	1.4 1.3
30	火	牛乳 せんべい	鮭のオーロラソースがけ 五目豆 オクラと豆腐のサラダ かぶのすまし汁 フルーツ(すいか)	ごはん	鮭 だいず 木綿豆腐 青のり かつおぶし	米 小麦粉 バター 油 生クリーム さとう 揚げ玉	たまねぎ 干しいたけ こんにやく ごぼう にんじん オクラ トマト きゅうり かぶ こまつな えのき フルーツ(すいか)	お茶 たぬきおにぎり	320 415	17.5 14.9	8.9 8.2	1.6 1.2
31	水	牛乳 ビスケット	なすのはさみ揚げ トマトペンネ 梅サラダ 大根の味噌汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	合い挽き肉 ウインナー 厚揚げ みそ きなこ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 油 ペラネ おつゆ麩 グラニュー糖 バター	なす たまねぎ トマト缶 きゅうり もやし にんじん 梅肉 だいこん しめじ ねぎ フルーツ(パイナップル)	牛乳 きな粉お麩ラスク	439 484	16.7 15.2	22.9 17.1	1.9 1.3

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

以上児	408	19.3	15.8	1.9
未満児	455	16.3	12.3	1.3
単位	kcal	g	g	g

☆☆おしらせ☆☆

◎土曜日のお給食と手作りお弁当について。

第1と第3土曜日は、全園児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんもです) お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにもってきてください。

◎25日はお誕生会ですので全園児完全給食です。ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしくお願いします。

◎毎月19日は食育の日です。今回は、23日に園の畑で収穫した野菜を使用して、26日にきりん組が夏野菜カレーのクッキングを行います!

◎給食のお飾りは、気温が高くなってきているため7月から実物ではなく写真を掲示いたします。

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～



◎◎●今月のおすすめレシピ●◎◎

チーズ巻き
(大人2人+子1人分)

～材料～

- ・プロセスチーズ 40g
- ・しゅうまいの皮 8枚
- ・油 適量

～作り方～

- ①プロセスチーズを長さ5cmのスティック状に切る。
- ②チーズを春巻きのように、しゅうまいの皮で巻き、水溶き小麦粉をつけてしっかりとのり付けする。
- ③すべて巻いたら表面に油をぬり、トースターで焼き色がつくまで焼いたら完成☆

チーズ巻きは、とっても簡単で人気なメニューです!

トースターではなく、フライパンでもできます。お弁当のおかずやおつまみにもおすすめですよ!
ぜひご家庭でもお試しください!

