



7月のこんだてよていひょう

今月の給食目標:よく噛んで食べよう。



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 ちからの出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物					
1	木	牛乳 せんべい	ツナ入り卵焼き ごぼうからあげ 水菜のおかか和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ(グレープフルーツ)	にんじん ごはん	卵 ツナ缶 油揚げ 牛乳 みそ	米 小麦粉 バター さとう フルーツ(グレープフルーツ)	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎしょうが みずな はくさい なす えのき ねぎ フルーツ(グレープフルーツ)	牛乳 グラノーラスコーン	586 494	21.7 22.2	17.4 21.6	1.2 1.8
2	金	牛乳 ビスコ	ささみチーズフライ 厚揚げのマーボー風(new) 梅サラダ じゃがいもとスナックエンドウの味噌汁 フルーツ(バナナ)	ひじき ごはん	鶏ささみ チーズ 卵 厚揚げ みそ 豚ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 食パン 片栗粉 小麦粉 パン粉	ねぎしょうが ねぎ ニラ にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり もやし スナックエンドウ しめじ フルーツ(バナナ)	牛乳 食パンサンド	688 533	28.4 29.2	20.9 20.4	1.8 2.2
3	土	干し芋	手作りお弁当の日					ジョア せんべい				
5	月	牛乳 せんべい	鮭の西京焼き かぼちゃのミルク煮 つるむらさきの納豆和え わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	鮭 牛乳 みそ チーズ みきわり納豆 わかめ しらす 木綿豆腐	米 砂糖	かぼちゃ つるむらさき にんじん えのき しめじ ねぎ フルーツ(バナナ)	お茶 マラーカオ	602 441	26.4 24.5	13.8 13.6	1.4 1.7
6	火	牛乳 ウエハース	レバーのケチャップ揚げ アスパラ入りジャーマンポテト(new) コーンサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	にんじん ごはん	レバー ウインナー ツナ缶	米 じゃがいも マヨネーズ 油 片栗粉 白玉粉	ねぎしょうが アスパラ たまねぎ キャベツ にんじん コーン缶 みずな ほうれんそう かぶ しいたけ フルーツ(オレンジ)	フルーツ寒天(new) 紫芋チップス	522 342	19.5 18.9	14.4 11.8	1.1 1.4
7	水	ヨーグルト	お星さまメンチ リボンパスタ 短冊サラダ 七夕そうめん汁 ゼリー	ふりかけ ごはん	合いびき肉 ハム チーズ	米 リボンパスタ そうめん 食パン	たまねぎ きゅうり レタス にんじん コーン缶 オクラ レタス	野菜ジュース サンドイッチ	599 532	25.4 23.9	18.4 22.2	1.7 1.9
8	木	牛乳 干し芋	シーフードカレー チキンカツ カリポリ和え お茶 福神漬け フルーツ(メロン)	ごはん	エビ イカ 鶏ささみ チーズ 牛乳 刻み昆布	米 パン粉 小麦粉 油 片栗粉 白玉粉	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ フルーツ(メロン)	牛乳 チーズ団子	631 544	27.1 28.3	16.9 19.0	1.9 2.3
9	金	牛乳 せんべい	げせい豆腐 ピーマンと牛肉炒め 海藻サラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ(パイナップル)	ゆかり ごはん	木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 牛肉 わかめ みそ 牛乳	米 片栗粉 さとう 強力粉	干しいたけ にんじん ビーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ だいこん きゅうり トマト コーン缶 ごまつな ねぎ えのき しめじ ズッキーニ カットマト缶 フルーツ(パイナップル)	牛乳 夏野菜ピザ	585 487	23.4 25.6	16.6 20.3	2.1 2.3
10	土	ウエハース	中華丼 スープ フルーツ(バナナ)		豚肉 ヨーグルト		はくさい たまねぎ にんじん もやし フルーツ(バナナ)	ヨーグルト せんべい				
12	月	牛乳 ビスケット	鶏肉のトマト煮 ビーフンソテー ひじきの和風サラダ 豚汁 フルーツ(バナナ)	しらす ごはん	鶏肉 ハム 豚肉 大豆 木綿豆腐 みそ	米 ビーフン 上南粉 みじん粉 さとう マヨネーズ	しめじ たまねぎ カットマト缶 プロッコリー はくさい にんじん しいたけ ニラ きゅうり だいこん キャベツ ねぎ しめじ フルーツ(バナナ)	牛乳 あげがらす	669 579	27.6 28.1	17.9 19.6	1.8 2.1
13	火	牛乳 クラッカー	かぼちゃグラタン トマトペンネ かみかみおとろし(new) 大豆ミートと野菜のスープ フルーツ(キウイ)	ロールパン	鶏こま肉 ウインナー さきいか 大豆ミート チーズ	ロールパン ペンネ パン粉	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム カットマト缶 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ みずな はくさい ねぎ しめじ フルーツ(キウイ)	お茶 枝豆チーズおにぎり	564 476	21.6 18.4	13.8 11.5	1.6 1.3
14	水	牛乳 ウエハース	ピーマンの肉詰め 夕顔炒め レタスとじゃこのりサラダ わかめスープ フルーツ(オレンジ)	ひじき ごはん	合いびき肉 牛乳 ツナ缶 しらす わかめ 卵	米 フランスパン さとう 片栗粉 パン粉	ピーマン たまねぎ コーン缶 レタス にんじん みずな だいこん しいたけ キャベツ ねぎ フルーツ	お茶 豆腐の磯部焼き	574 446	24.2 24.7	17.3 17.6	2.0 2.4
15	木	牛乳 せんべい	揚げ魚のおろし煮 ポークビーンズ スパゲティサラダ ふのり汁 フルーツ(パイナップル)	アマランサス ごはん	タラ 豚肉 大豆 ハム 木綿豆腐 きなこ ふのり みそ	米 片栗粉 油 マヨネーズ ごま油 スパゲティ	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パセリ えのき しめじ ねぎ フルーツ(パイナップル)	牛乳 フレンチトースト	546 427	25.3 26.7	11.1 14.4	1.4 1.9
16	金	牛乳 ビスケット	星型ポテト エビフライ とうもろこし ミニトマト 胡瓜の中華漬け 春雨スープ ラムネゼリー	ふりかけ ごはん			★きり組延長保育 夕方にお弁当が出ます! 午前中には特別おやつ ポップコーンをたべます★	お茶 たご焼き				
17	土	ジョア	手作りお弁当の日					牛乳 ビスケット				

ふどうこども園

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 ちからの出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物									
19	月	牛乳 ビスケット	手作りコロッケ えだまめ パンバンジーサラダ キャベツと高野豆腐の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	しらす ごはん				食育献立	合いびき肉 鶏ささみ 卵 春野菜 卵 ハム みそ	米 パン粉 油 ゆで中華麺 ごま油 じゃがいも	にんじん レタス きゅうり 豆もやし 鶏ひき肉 キャベツ えのき しめじ ねぎ きゅうり フルーツ(オレンジ)	お茶 冷やし中華	584 458	24.7 23.6	15.1 14.5	1.8 2.2
20	火	牛乳 せんべい	夏野菜キッシュ(new) エビのケチャップ煮 オクラのなめ茸和え ミネストローネ フルーツ(バナナ)	にんじん ごはん					卵 大豆 チーズ エビ 牛乳	米 フランスパン バター さとう	ズッキーニ たまねぎ なす ミニトマト にんじん オクラ なめ茸 かぶ せり カットマト缶 フルーツ(バナナ)	牛乳 レモンラスク	647 498	25.3 26.0	18.5 18.6	1.6 1.8
21	水	りんご ジュース	ちらし寿司 オクラの肉巻き お星さまピザ かぼちゃと豆のサラダ 蓬わかめスープ フルーツ(さくらんぼ)	ちらし 寿司				郷生会	豚肉 ウインナー 蓬わかめ	米 小麦粉 マヨネーズ 餃子の皮	オクラ ビーマン たまねぎ コーン缶 かぼちゃ いんげん はくさい にんじん ねぎ しいたけ フルーツ(さくらんぼ)	シャーベット おきつスティック	469 556	20.0 25.3	12.2 12.4	1.6 2.2
22	木		海の日													
23	金		スポーツの日													
24	土	ウエハース	ハヤシライス スープ フルーツ(バナナ)						牛肉 牛乳		たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース フルーツ(バナナ)	カルピス せんべい				
26	月	牛乳 ビスケット	さばとこんにやくの味噌煮 高野豆腐のオランダ煮 ごぼうのカレーマヨサラダ なめこ汁 フルーツ(バナナ)	麦ごはん					さば みそ 鶏ささみ 木綿豆腐 牛乳 高野豆腐	米 油 小麦粉 片栗粉 さとう	にんじん 絹さや ごぼう きゅうり なめこのき ねぎ かぼちゃ フルーツ(バナナ)	牛乳 かぼちゃクッキー	621 529	24.2 24.8	22.1 24.7	1.2 1.5
27	火	牛乳 干し芋	手作りお弁当の日													
28	水	牛乳 せんべい	夏野菜カレー タラフライ チーズ ひじきとれんこんサラダ お茶 福神漬 フルーツ(メロン)	ごはん				きりん組 クッキング	豚肉 タラ チーズ 卵 牛乳	米 小麦粉 黒砂糖 マヨネーズ 油 パン粉	にんじん たまねぎ ビーマン ズッキーニ なす れんこん きゅうり フルーツ(メロン)	牛乳 ちんぷき (岩手県郷土料理)	582 540	20.2 24.2	12.7 18.5	1.4 1.9
29	木	牛乳 ビスケット	さわらの梅マヨ焼き 筑前煮 干草和え さつま汁(鹿児島県郷土料理) フルーツ(グレープフルーツ)	アマランサス ごはん					さわら 牛乳 鶏こま 卵 みそ	米 マヨネーズ さとう 小麦粉 黒砂糖 ラード さつまいも	にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ たけのこ ほうれん草 もやし だいこん ねぎ まいたけ フルーツ(グレープフルーツ)	牛乳 ちんぷごう (沖縄県郷土料理)	640 544	25.9 26.0	20.5 23.1	1.4 2.0
30	金	ヨーグルト	チャプチェ はんぺんチーズ焼き 小松菜のしらす和え カレー野菜スープ(new) フルーツ(オレンジ)	豆ごはん					牛肉 チーズ はんぺん しらす 牛乳 ウインナー 高野豆腐	米 はるさめ じゃがいも ごま油	干しいたけ ビーマン にんじん ねぎ ごまつな もやし キャベツ たまねぎ スナックエンドウ フルーツ(オレンジ)	牛乳 カリポリ高野豆腐 (new)	465 374	20.2 20.3	12.7 16.6	1.6 1.9
31	土	ウエハース	手作りお弁当の日													

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

以上児	489	24.5	17.4	1.9
未満児	588	24.2	16	1.6
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。

◎21日はお郷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。今回の絵本は、『11びきのねことあほうどり』です。絵本に出てくるおいしいそうなお菓子が給食に登場します☆
園でも読み聞かせをしています。お家でぜひ読んでみてください☆
～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～

そらきたもち(10個分)



◎◎今月のおすすめおやつレシピ◎◎

- ①さつまいもは皮をむき、1.5cmほどの厚さに切り、水にひたしておく。
- ②①のさつまいもを鍋に入れ、被るくらいの水を加えて煮る。(蒸してもOK)
- ③さつまいもがやわらかくなったらゆで汁をきり、弱火にして鍋の中でさつまいもをつぶす。
- ④③のさつまいもを6:4で分ける。(6の割合が皮、4の割合が中のあんになる)皮にするさつまいもは鍋に入れたまま、あんにするさつまいもは取り出す。
- ⑤中に入れるあんを作る。4の割合のさつまいもに砂糖を加えてこねる。10等分に分けておく。
- ⑥皮を作る。鍋に残っているさつまいもに強力粉を少しずつ入れてこねる。(強力粉に火を通すため、弱火でこねる)
- ⑦⑥で作った皮を10等分のにばし、⑤のあんを入れて包む。
- ⑧形を整え、きなこをまぶして完成☆

そらきたもちは、大分県の郷土料理です!
急な来客があっても、「そらきた!」というくらいすぐにつくれることから、「そらきたもち」という名になったといわれています☆

