

日	午前のおやつ	昼 食			午後のおやつ	
		(主食) ごはん、パン、めん料理	(主菜) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理	(副菜) 野菜、芋、海藻きのこが中心の料理		その他
1 15 29 (火)	せんべい 麦茶	★ごはん	1・29日★魚の味噌焼き 鮭 しょうが 味噌 しょうゆ みりん 油 15日★ツナじゃが ツナ じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき いんげん 砂糖 しょうゆ 塩 みりん 油	★きやべつのおかか和え きやべつ かつお節 しょうゆ	★みそ汁 玉ねぎ わかめ 味噌 ★プチトマト	★ホットケーキ 小麦粉 B.P 砂糖 卵 牛乳 バター 油 シロップ ★ミニゼリー ★牛乳
2 30 (水)	ギンピアスバラ 麦茶	★チキンカレー 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ セロリ りんご 油 コンソメ 小麦粉 カレー粉 バター 砂糖 塩 ソース ケチャップ 牛乳	★グリーンサラダ レタス きゅうり トマト 酢 塩 油	★スープ 豆腐 わかめ コンソメ 塩	★フルーツポンチ みかん パイン パナナ レモン果汁 砂糖 ★せんべい ★牛乳	
3 17 31 (木)	ビスケット 牛乳	3・31日★親子丼 米 鶏肉 卵 玉ねぎ ほうれん草 砂糖 しょうゆ みりん 酒 17日★豚肉の柳川風丼 米 豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ ごぼう 人参 青菜 卵 砂糖 しょうゆ みりん	★もやしとオクラのお浸し もやし オクラ かつお節 しょうゆ	★みそ汁 きやべつ 油揚げ 味噌 ★プチトマト	★スティックパン ★せんべい ★牛乳	
4 18 (金)	甘辛せんべい 麦茶	★ごはん	★豚肉のしょうが焼き 豚肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 油	★春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖 酢 ごま油	★みそ汁 かぼちゃ ねぎ 味噌 ★オレンジ	★とうもろこし ★バームクーヘン ★牛乳
5 19 (土)	せんべい 麦茶	★冷やしうどん 干しうどん 豚肉 青菜 ねぎ 人参 しょうゆ みりん		★バナナ ★牛乳		
7 21 (月)	ビスコ 麦茶	★ごはん (ふりかけ)	★鶏肉の漬け焼き 鶏肉 しょうが しょうゆ みりん 油	★夏野菜のラタトゥイユ トマト ズッキーニ 玉ねぎ なす ケチャップ 塩 砂糖 コンソメ 油	★スープ 豆腐 ねぎ コンソメ 塩	★コーンフレーク 牛乳 ★フルーツゼリー
8 22 (火)	ハーベストセサミ 牛乳	★ごはん	★かじきの照り焼き かじき しょうゆ みりん 油	★海苔和え 青菜 もやし 海苔 しょうゆ ★トマト	★みそ汁 じゃが芋 玉ねぎ 味噌	★ミルクプリン 牛乳 砂糖 ゼラチン きな粉 黒砂糖 ★せんべい ★牛乳
9 23 (水)	たべっこ動物 牛乳	★納豆ごはん	★豚汁 豚肉 豆腐 大根 じゃが芋 人参 ごぼう こんにやく ねぎ 味噌	★ごま和え きやべつ 人参 しょうゆ ごま 砂糖	★チーズ	★わかめおにぎり 米 わかめ 塩 ★味付小魚 ★麦茶
10 24 (木)	サラダせんべい 麦茶	★冷やし中華 10日干しうどん 24日中華麺 鶏肉 トマト もやし きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏がらスープの素	★かぼちゃ煮 かぼちゃ しょうゆ 砂糖	★ジョア(3・4・5歳) ★ヤクルト(0・1・2歳)	★バナナ ★ゼリー	★お好みパン ★せんべい ★牛乳
12 26 (土)	せんべい 麦茶	★冷麦 冷麦 ハム きゅうり 人参 しょうゆ みりん		★麦茶		
14 28 (月)	せんべい りんごジュース	★和風スパゲティ スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうゆ コンソメ 塩 油	★野菜の塩昆布和え きやべつ きゅうり 塩昆布	★スープ 玉ねぎ コーン コンソメ 塩	★焼き団子 ★ミニゼリー ★牛乳	
16 25 (水) (金)	クッキー 麦茶	★夕焼けごはん 米 人参 しょうゆ 塩	★生揚げと野菜の甘味噌炒め 生揚げ いんげん なす 人参 油 みりん 砂糖 味噌 しょうゆ ごま油 しょうが	★粉ふき芋 じゃが芋 塩	★すまし汁 わかめ ねぎ しょうゆ 塩	★おはぎ 米 スキムミルク きな粉 塩 砂糖 ★チーズ ★麦茶
行事食	せんべい 麦茶	★ドライカレー 米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ にんにく りんご 牛乳 バター 塩 カレー粉 コンソメ トマトジュース 米粉	★コーンサラダ レタス きゅうり コーン 塩 酢 油	★すまし汁 青菜 玉ねぎ しょうゆ 塩	★フルーツケーキ フルーツ缶 小麦粉 卵 B.P バター 砂糖 ★薄焼きせんべい ★牛乳	

*だし汁はかつお節、煮干し、昆布からとっています。 今月の栄養量(平日平均値)

*油はなたね油を中心にしています。

*献立は行事などの都合で変更になる場合があります。

以上児
未満児

エネルギー kcal

548

470

蛋白質 g

19.5

16.4

☆給食だよりは裏面です。

いよいよ夏本番。暑さに負けず、夏を楽しむために、毎日の規則正しい生活リズムが大切です。保育所の食事は、お子さんが 1 日に必要な食事の約半分です。朝食をしっかり食べられるように早寝・早起きを心がけ、起きてから朝食まで 30 分くらい時間がとれる生活リズムがおすすめです。



みそ汁大好き☆

たくさん汗をかくこの時期、給食のみそ汁は、大人気です。みそ汁のだしは煮干しから、すまし汁などは、昆布やかつお節からとっています。

ご家庭の忙しい朝、食欲のない朝も、汁ものなら食べやすく、みそ汁は、水分と塩分をとることができるので、朝食にぜひ、加えていただきたい一品です。野菜が不足しがちな大人には、野菜をたくさん入れることで、副菜にもなるのでおすすめです。

煮干しだしのみそ汁

水 500cc 煮干し約 5 グラム みそ大さじ 1 と 1/2 (27.3g)

①煮干しは腹わたと頭をとる。②20～30分水につける。③中火にかけ、アクが浮いてきたらやや火を弱めてアクを除き、5～6分煮る。④具はお好みで。

※小鍋やペットボトルに水と煮干しを入れ、一晩冷蔵庫に入れておくのもおすすめです☆☆

《献立紹介》

材料大人 4 人分

豚ひき肉	180g
玉ねぎ	240g
人参	55g
ピーマン	24g
セロリ	42g
おろしにんにく	1.2g
バター	18g
コンソメ	2g
カレー粉	1.6g
りんご	12g
水	110cc
トマトジュース	80cc
塩	2g
牛乳	42g
米粉	9g

ドライカレー

☆行事食の給食献立

☆暑い夏にぴったりなドライカレーを紹介します☆

作り方

- ① 野菜はみじん切り、りんごはすりおろしておく。
- ② バターでにんにくを炒め、肉と野菜を入れ炒める
- ③ ②にカレー粉とコンソメを加え、さらに炒める。
- ④ ③にりんご、水とトマトジュースをいれて煮込み、塩で味を整える。
- ⑤ 牛乳と米粉を④に加え、とろみをつける。
- ⑥ 炊きあがったご飯に添える。

