

日/曜	献立名	材 料 名			
		上:未熟児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	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
2	じゃが芋のそぼろ煮 ごま和え みそ汁・メロン	牛乳・芋スナック おにぎり(梅干し) 麦茶	じゃが芋・三温糖・片栗粉・白ごま・精白米・黒ごま	鶏ミンチ・油揚げ・いりこ・米みそ・しらす干し	玉葱・人参・干し椎茸・グリーンピース・キャベツ・もやし・切干し大根・こねぎ・メロン・しそ菜
3	魚のバーベキュー もやしのカレーソテー みそ汁・りんご	牛乳・クラッカー フランスパンせんべい スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温糖・フランスパン・黒砂糖	白身魚・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク	玉葱・りんご・レタス・もやし・ピーマン・人参・えのきたけ
4	夏野菜のキッシュ パンキンサラダ すまし汁・ブルー	牛乳・かりんとう トマトプレート スキムミルク	じゃが芋・バター・きつまいも・アーモンド・マヨネーズ・ホットケーキ粉	たまご・クリーム・木綿豆腐・いりこ・プロセスチーズ・スキムミルク	玉葱・人参・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・えのきたけ・オクラ・ブルー・トマト・パセリ
5	誕生会 変わり枝豆ご飯 ささみの磯辺揚げ・大豆スープ ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・人参チップ ういろうゼリー こめボンバー スキムミルク	精白米・たぶら粉・なたね油・三温糖・じゃが芋	しらす干し・昆布・のり・鶏ささ身・青のり・大豆・ベーコン・スキムミルク	枝豆・梅干し・青のり・キャベツ・きゅうり・とうもろこし 缶詰・玉葱・パセリ・みかん缶
6	マーボー豆腐 わかめの酢の物 天の川汁・すいか	牛乳・ポップコーン ジャムパン スキムミルク	なたね油・三温糖・ごま油・片栗粉・そうめん・ロールパン・ジャム	木綿豆腐・豚ミンチ・赤みそ・わかめ・しらす干し・いりこ・スキムミルク	人参・干し椎茸・玉葱・にら・なす・生姜・きゅうり・オクラ・すいか
7	肉うどん 切干大根とじゃこのサラダ チーズ	牛乳・ビスケット 袋菓子(スナック) 幼児牛乳	うどん種・なたね油・三温糖・ごま油・白ごま	牛肉・かつお節・昆布・しらす干し・チーズ・牛乳	玉葱・人参・干し椎茸・こねぎ・切干し大根・キャベツ・きゅうり
9	豚肉と夏野菜のソテー 煮大豆 みそ汁・りんご	牛乳・胚芽スティック 袋菓子(ミレービスケット) 幼児牛乳	なたね油・三温糖・ごま油・じゃが芋	豚肉・大豆・昆布・いりこ・米みそ・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・なす・にがうり・ピーマン・とうもろこし缶・えのきたけ・こねぎ・りんご
10	南瓜入りさつまいも揚げ 梅肉和え すまし汁・ブルー	牛乳・おかし おにぎり(きゅうり) 麦茶	片栗粉・なたね油・精白米	白身魚のすり身・木綿豆腐・たまご・かつお節・油揚げ・いりこ・米みそ・しらす干し	かぼちゃ・にら・生姜・レタス・もやし・きゅうり・キャベツ・オクラ・なす・玉葱・こねぎ・ブルー
11	松風焼き 野菜の即席漬 みそ汁・メロン	牛乳・クッキー もちもちパン スキムミルク	三温糖・白ごま・ホットケーキ粉・白玉粉	鶏ミンチ・たまご・木綿豆腐・いりこ・米みそ・粉チーズ・豆乳・スキムミルク	白ねぎ・干し椎茸・人参・生姜・レタス・キャベツ・きゅうり・もやし・小松菜・えのきたけ・玉葱・メロン
12	魚のキャロットソース焼き 切干大根の煮物 すまし汁・すいか	牛乳・ウエハース 黄粉だんご スキムミルク	マヨネーズ・白ごま・三温糖・なたね油・白玉もち	白身魚・ツナ缶・ひじき・いりこ・昆布・黄粉・スキムミルク	人参・パセリ・レタス・切干し大根・グリーンピース・かぼちゃ・玉葱・えのきたけ・貝割菜・すいか
13	ミートボールスープ コロコロサラダ メロン	牛乳・ポーロ メロンパン スキムミルク	片栗粉・春雨・じゃが芋・マヨネーズ・三温糖・メロンパン	合挽ミンチ・たまご・スキムミルク	生姜・人参・玉葱・キャベツ・にら・きゅうり・メロン
14	五目そうめん 南瓜といんげんのごま和え りんご	牛乳・ビスケット すいか 麦茶	そうめん・三温糖・白ごま	むきえび・たまご・いりこ・かつお節	きゅうり・トマト・干し椎茸・かぼちゃ・さやいんげん・りんご・すいか
17	高野豆腐のオランダ煮 酢みそ和え みそ汁・ブルー	牛乳・ねじりん棒 おにぎり(梅干し) 麦茶	三温糖・じゃが芋・なたね油・精白米	豚肉・高野豆腐・かつお節・わかめ・米みそ・いりこ	生姜・玉葱・人参・えのきたけ・干し椎茸・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・小松菜・ブルー・梅干し

日/曜	献立名	材 料 名			
		上:未熟児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	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
18	白身魚のハーブ風味焼き わかめサラダ 高野豆腐のスープ・すいか	牛乳・小魚スナック ツナサンド スキムミルク	バター・なたね油・パン粉・三温糖・じゃが芋・ロールパン・マヨネーズ	白身魚・しらす干し・わかめ・高野豆腐・ツナ缶・スキムミルク	パジル・レタス・きゅうり・人参・玉葱・トマト・チンゲン菜・すいか・キャベツ
19	焼肉風 胡瓜の即席漬 わかめスープ・ブルー	牛乳・かりんとう フルーツヨーグルト スキムミルク	なたね油・三温糖・白ごま	牛肉・赤みそ・わかめ・ヨーグルト・スキムミルク	キャベツ・玉葱・人参・もやし・ピーマン・ニンニク・きゅうり・貝割菜・ブルー・りんご・パイン缶・桃缶・メロン
20	魚の南蛮漬 スパゲティサラダ みそ汁・チーズ	牛乳・クラッカー 豆乳もち スキムミルク	なたね油・三温糖・スパゲティ・マヨネーズ	白身魚・ロースハム・いりこ・米みそ・油揚げ・豆乳・スキムミルク・チーズ	玉葱・人参・貝割菜・レタス・きゅうり・南瓜・こねぎ
21	冷麺 金時煮豆 メロン	牛乳・ビスケット 袋菓子(あられ) 幼児牛乳	ごま油・白ごま・三温糖・中華めん	たまご・鶏ささみ・えび・金時豆・牛乳	きゅうり・トマト・もやし・メロン
23	豚肉と夏野菜のカレー レモン和え メロン	牛乳・ミルクスティック フルーツ白玉 スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・白玉粉	豚肉・プロセスチーズ・スキムミルク	玉葱・人参・かぼちゃ・なす・ピーマン・オクラ・りんご・キャベツ・きゅうり・レモン・メロン・もも缶・みかん缶・パイン缶
24	魚のだしあんかけ ツナと青菜のさっぱり和え みそ汁・すいか	牛乳・大豆チップス チリコンカンビサート スキムミルク	片栗粉・白ごま・じゃが芋・食パン	かつお節・ツナ缶・いりこ・米みそ・チーズ・大豆・スキムミルク	レタス・小松菜・もやし・人参・玉葱・えのきたけ・こねぎ・すいか・エリンギ・パジル
25	鶏レバーの旨煮 じゃが芋の酢の物 すまし汁・チーズ	牛乳・ウエハース ひまわりボンチ スキムミルク	なたね油・三温糖・ごま油・白ごま・じゃが芋	鶏レバー・いりこ・木綿豆腐・チーズ・スキムミルク	生姜・レタス・きゅうり・人参・とうもろこし缶・えのきたけ・オクラ・玉葱・パイン缶・桃缶・みかんゼリー・りんごゼリー
26	魚のオランダ揚げ 青菜の香り みそ汁・ブルー	牛乳・おかし 干やロッド露天 手チップ スキムミルク	なたね油・三温糖・たぶら粉・芋チップ	白身魚・焼きのり・厚揚げ・いりこ・米みそ・ヨーグルト・寒天・スキムミルク	玉葱・人参・パセリ・レタス・小松菜・もやし・キャベツ・えのきたけ・こねぎ・ブルー・りんごジュース・みかんジュース
27	イエローポタージュ ひじきの胡麻ドレサラダ すいか	牛乳・ねじりん棒 塩麹のケーキサレ スキムミルク	じゃが芋・白ごま・三温糖・薄力粉・なたね油・塩麹	鶏肉・プロセスチーズ・豆乳・ひじき・たまご・ウィンナー・スキムミルク	人参・玉葱・かぼちゃ・干し椎茸・さやいんげん・きゅうり・にがうり・キャベツ・えのきたけ・こねぎ・すいか・パセリ・トマト
28	カレーうどん 胡瓜の変わり漬 ブルー	牛乳・クッキー ●夏祭り●	うどん種・片栗粉・三温糖・ごま油	鶏肉・かつお節・昆布	玉葱・人参・えのきたけ・しめじ・こねぎ・きゅうり・ブルー
30	肉じゃが 小松菜のしらす和え みそ汁・メロン	牛乳・せんべい おにぎり(ウィンナー) 麦茶	じゃが芋・系こんにゃく・なたね油・三温糖・心・精白米	牛肉・しらす干し・わかめ・いりこ・米みそ・ウィンナー	人参・玉葱・さやいんげん・小松菜・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・こねぎ・ピーマン・メロン
31	煮魚 温野菜サラダ みそ汁・すいか	牛乳・クッキー 南瓜クリームサンド スキムミルク	三温糖・じゃが芋・ねりごま・マヨネーズ・ロールパン	いりこ・米みそ・生クリーム・スキムミルク	生姜・レタス・オクラ・人参・玉葱・干し椎茸・なす・こねぎ・切干し大根・すいか・かぼちゃ



誕生会は5日木です。

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



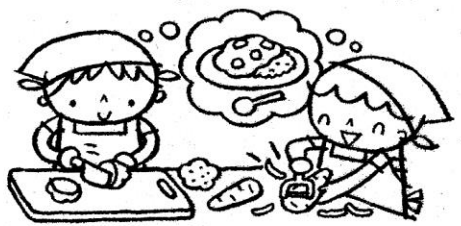
7月給食献立予定表

御原保育所

曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
2月	牛乳、せんべい	ご飯	じゃがいものそぼろ煮・ごま和え・みそ汁・メロン	おにぎり	
3火	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のバーベキュー・もやしのソテー・みそ汁・チーズ	ミルク・パンせんべい	
4水	牛乳、ポーロ	ご飯	野菜のキッシュ・パンプキンサラダ・すまし汁・ブルー	ミルク・トマトブレッド	
5木	牛乳、クッキー		変わり枝豆ご飯・ささみフライ・サラダ・カレースープ・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生日会
6金	牛乳、サブレ	ご飯	麻婆豆腐・酢の物・すまし汁・すいか	ミルク・ポップコーン	
7土	牛乳、せんべい		カレーうどん・即席漬け・ブルー	牛乳・袋菓子	
9月	牛乳、クッキー	ご飯	野菜ソテー・煮大豆・みそ汁・りんご	牛乳・袋菓子	
10火	牛乳、サブレ	ご飯	南瓜入りさつま揚げ・梅肉和え・みそ汁・ブルー	ミルク・大豆スコーン	
11水	牛乳、ウエハース	ご飯	松風焼き・即席漬け・みそ汁・チーズ	ミルク・もちもちパン	
12木	牛乳、サブレ	ご飯	魚の人参ソース焼き・切り干し大根の煮物・すまし汁・りんご	冷やし白玉ぜんざい	
13金	牛乳、せんべい	ご飯	ミートボールスープ・コロコロサラダ・メロン	ミルク・蒸しパン	
14土	牛乳、サブレ		五目そうめん・ごま和え・ブルー	牛乳・袋菓子	なつまつ夏祭り
17火	牛乳、ウエハース	ご飯	高野豆腐の煮物・酢みそ和え・みそ汁・チーズ	おにぎり	
18水	牛乳、せんべい	ご飯	魚のハーブ焼き・わかめサラダ・スープ・チーズ	ミルク・ロールパン	
19木	牛乳、ビスケット	ご飯	魚の南蛮漬け・スパゲティサラダ・みそ汁・ブルー	ミルク・おからの柔らかクッキー	
20金	牛乳、クッキー	ご飯	野菜カレー・レモン和え・メロン	フルーツ白玉	
21土	牛乳、サブレ		冷麺・金時煮豆・りんご	牛乳・袋菓子	
23月	牛乳、クッキー	ご飯	焼肉風・即席漬け・わかめスープ・ブルー	ミルク・あべかわうどん	
24火	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のだしあんかけ・さっぱり和え・みそ汁・チーズ	ミルク・ピザトースト	
25水	牛乳、ポーロ	ご飯	レバーの旨煮・じゃがいもの酢の物・すまし汁・すいか	ミルク・ココア蒸しパン	
26木	牛乳、クッキー	ご飯	魚のオランダ揚げ・香り和え・みそ汁・ブルー	ミルク・キャロット寒天	
27金	牛乳、ウエハース	ご飯	イエローポタージュ・ひじきサラダ・ブルー	ミルク・塩麴のケーキサレ	
28土	牛乳、クッキー		肉うどん・切り干し大根サラダ・りんご	すいか	
30月	牛乳、せんべい	ご飯	肉じゃが・しらす和え・みそ汁・メロン	おにぎり	
31火	牛乳、ビスケット	ご飯	煮魚・温野菜サラダ・みそ汁・ブルー	ミルク・南瓜サンド	

お知らせ

5(木)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。



材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります。

☆コロコロサラダ

(子ども1人分)

じゃが芋	25(27.8)g
マカロニ	6g
人参	13(13.4)g
きゅうり	13(13.2)g
ネーデル	10g
マヨネーズ	10g
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① マカロニは茹でて冷ましておく。
- ② じゃが芋・人参・きゅうりは洗って皮をむき、1.5cm位の角切りして、じゃが芋と人参は下茹でて、冷ましておく。
- ③ ①と②を合わせて、分量の調味料で混ぜ合わせ、味をみて出来上がり。

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
2	月	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	切り干し大根入りみそ汁、メロン じゃが芋のそぼろ煮、野菜のごまあえ	麦茶 青じそ入りおにぎり	361
3	火	チーズ	ごはん	わかめ入りみそ汁、りんご 魚のパーベキュー風、もやしのカレーソテー	ミルク パンせんべい	376
4	水	ビスコ	ごはん	豆腐入りすまし汁、ブルーベリー 夏野菜のキッシュ、パンプキンサラダ	ミルク トマトプレート	384
5	木	豆乳 ブルーベリー	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 魚の香味焼き、ひじきのマリネ、チーズ	ミルク 豆乳もち	366
6	金	ウエハース	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 ポップコーン	371
7	土	豆乳クッキー		メロン 肉うどん、切り干し大根とじゃこのサラダ	牛乳、昆布 コンソメコーン	429
9	月	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 豚肉と夏野菜のソテー、煮大豆、りんご	牛乳、チーズ ミレービスケット	381
10	火	チーズ	ごはん	茄子入りみそ汁 南瓜入りさつま揚げ、梅肉あえ、ブルーベリー	麦茶 しらす入りおにぎり	384
11	水	ビスコ	ごはん	小松菜入りみそ汁 松風焼き、ポイル野菜の即席づけ、チーズ	ミルク もちもちパン	350g
12	木	豆乳 ブルーベリー	ごはん	* 誕生会 サラダ、大豆のカレースープ 変わり枝豆ごはん、ささみの磯辺揚げ、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	585
13	金	ウエハース	ごはん	ミートボールスープ、コロコロサラダ、メロン	ミルク あべ川寒天	354
14	土	豆乳クッキー		五目そうめん、南瓜といんげんのごまあえ	牛乳 ミニレーズンパン	431

～今月の目標～

* 暑さで食欲がなくなり、食事量も減ると体力も落ちてくるので、朝食は必ず食べるようにしましょう。

* 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節する。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などを通して食べ物大切さを知らせる。

* 季節の食材・・・とうもろこし・茄子・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

2018. 7. 14

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
17	火	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	小松菜入りみそ汁 高野豆腐の煮物、酢みそあえ、ブルー	麦茶 かつお節入りおにぎり	362
18	水	ビスコ	ごはん	高野豆腐入りスープ 魚のハーブ風味焼き、わかめサラダ、チーズ	ミルク ツナサンド	408
19	木	チーズ	ごはん	麩とわかめのみそ汁 肉じゃが、小松菜のしらすあえ、すいか	麦茶 冷やし白玉ぜんざい	430
20	金	豆乳 ブルー	ごはん	南瓜入りみそ汁 魚の南蛮揚げ、スパゲティーサラダ、メロン	ミルク とうもろこし	361
21	土	ウエハース		冷麺、金時煮豆、りんご	牛乳、ブルー えびまるせん	451
23	月	豆乳クッキー	ごはん	ブルー 焼肉風、胡瓜の即席揚げ、わかめスープ	麦茶 梅干し入りおにぎり	356
24	火	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	おくら入りすまし汁 レバーの旨煮、じゃが芋の酢の物、メロン	ミルク ココア蒸しパン	357
25	水	チーズ	ごはん	ビーフカレー、ドレッシングサラダ、すいか	麦茶 フルーツ白玉	380
26	木	ビスコ	ごはん	厚揚げ入りみそ汁 ししゃものオランダ揚げ、青菜の香りあえ	ミルク キャロット寒天	328
27	金	豆乳 ブルー	ごはん	りんご イエローポターージュ、ひじきのごまドレサラダ	ミルク ケーキサレ	397
28	土	ウエハース		ちゃんぽん、ポテトサラダ、チーズ	牛乳、昆布 野菜かりんとう	521
30	月	豆乳クッキー	ごはん	すいか 豚肉と夏野菜のカレー、パインサラダ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	365
31	火	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	切り干し大根入りみそ汁 煮魚、温野菜サラダ、メロン	ミルク 南瓜クリームサンド	399

食べもの・飲みもの・水分の

じょうずな補給を！

子どもは大人よりも多く水分を必要と
しています。特に夏は、体内の水分が
汗や尿となつてたくさん排出され、水分
補給は欠かせません。子どもに与える
水分は、食事ごとの汁物の料理がまず
第一。飲みものは麦茶や白湯などの
糖分のないものを中心にしましょう。
糖分の多い清涼飲料水やスポーツ
ドリンクなどは、食欲を失わせ味覚の
発達を妨げることとなります。



* 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。