

きゅうしょくだより

献立名	上: 未満児のおやつ 下: 幼児3歳のおやつ	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
1 魚の香味焼き 夏野菜のマリネ みそ汁・ブルー	牛乳・芋スナック おにぎり(缶・あん) 麦茶	三温糖・なたね油・精白米・黒ごま	あじうだい・ロースハム・厚揚げ・いりこ・米みそ・しらすずし	しょうが・にんにく・トマト・きゅうり・玉葱・ゆけい・えのきたけ・こねぎ・大根(缶・あん)・ブルー
2 麻婆豆腐 わかめ酢の物 すまし汁・すいか	牛乳・クラッカー ワウワッパ スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温糖・ごま油・ワウワッパ	木綿豆腐・豚ひき肉・わかめ・しらすずし・いりこ・米みそ・スキムミルク	玉葱・人参・干し椎茸・にら・なす・しょうが・きゅうり・えのきたけ・すいか
3 誕生会 変わり枝豆ご飯 鶏照り焼き・ドレッシングサラダ すまし汁・ゼリー	牛乳・かりんとう ロールケーキ 幼児牛乳	精白米・なたね油・三温糖・ゼリー・ロールケーキ	しらすずし・鶏肉・木綿豆腐・いりこ・ごんぶ・牛乳・のり	えだまめ・うめぼし・キャベツ・玉葱・人参・きゅうり・トウモロコシ・こねぎ
4 五目そうめん 南瓜といんげんのごま和え チーズ	牛乳・人参チップ 麦茶 麦茶 袋菓子(おかし)	そうめん・三温糖・白ごま・おかき	鶏ささみ・おきえび・たまご・いりこ・かつお節・チーズ	きゅうり・トマト・干し椎茸・かぼちゃ・さやいんげん
6 ポークビーンズ 切干大根のサラダ メロン	牛乳・ポップコーン 袋菓子(ビスケット) リンゴジュース	なたね油・三温糖・じゃが芋・ごま油・白ごま・ビスケット	豚肉・大豆・ちくわ	人参・キャベツ・切り干し大根・きゅうり・グリーンピース・玉葱・メロン・リンゴジュース
7 タンドリーチキン 梅肉和え 天の川汁・すいか	牛乳・ビスケット レーズンパン スキムミルク	そうめん・レーズンパン	鶏肉・ヨーグルト・かつおぶし・いりこ・スキムミルク	にんにく・干し椎茸・人参・生麦・レタス・キャベツ・きゅうり・オクラ・玉葱・梅干・すいか
8 松風焼き ポイル野菜の即席漬け ミネストローネ・チーズ	牛乳・小魚スナック 黄な粉団子 スキムミルク	三温糖・白ごま・マカロニ・白玉粉	鶏ミンチ・たまご・いりこ・チーズ・ベーコン・黄な粉・スキムミルク	白ねぎ・干し椎茸・人参・生麦・レタス・キャベツ・きゅうり・もやし・セロリ・トマト・パルメザン・ゆかり
9 ハンバーグ 南瓜サラダ コンソメスープ・ブルー	牛乳・おかき ポップコーン スキムミルク	パン粉・なたね油・じゃがいも・マヨネーズ・とうもろこし	合いびき肉・たまご・牛乳・ロースハム・スキムミルク	かぼちゃ・にんじん・レタス・きゅうり・玉葱・パセリ・ブルー
10 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・クッキー 野菜サンド 幼児牛乳	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・わかめ・高野豆腐・ツナ缶・ベーコン・ちくわ・牛乳	パセリ・レタス・きゅうり・人参・玉葱・すいか・キャベツ
11 肉うどん 切干大根とじゃこのサラダ ブルー	牛乳・ウエハース	うどん・鶏・なたね油・三温糖・ごま油・白ごま	牛肉・かつお節・昆布・しらすずし	玉葱・人参・干し椎茸・こねぎ・切干大根・キャベツ・きゅうり・ブルー
13 高野豆腐の煮物 酢味噌和え すまし汁・チーズ	牛乳・せんべい おにぎり(小松菜)	三温糖・精白米	豚肉・高野豆腐・わかめ・いりこ・木綿豆腐・みそ・チーズ・干しエビ	生麦・人参・玉葱・キャベツ・にら・きゅうり・えのきたけ・さやいんげん・こまつな・こねぎ・干し椎茸
14 白身魚のオランダ焼き 納豆和え 青梗菜のスープ・メロン	牛乳・ビスケット おからのブラウニ スキムミルク	プレミックス粉・なたね油・片栗粉・薄力粉・バター・三温糖・白ごま	白身魚・鰾子・たまご・おから・スキムミルク	玉ねぎ・人参・パセリ・ゆけい・ほうれん草・えのきたけ・チンゲンサイ・メロン
15 夏野菜のカレー レモンサラダ すいか	牛乳・ねじり棒 フルーツゼリー おこし・スキムミルク	三温糖・じゃが芋・なたね油・薄力粉・バター	鶏肉・ツナ缶・スキムミルク	かぼちゃ・玉葱・人参・なす・ピーマン・ゆけい・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・なす・ピーマン・すいか・パイン缶



お知らせ
誕生会は、 日()です。

お箸だけ
持ってきて下さい。



令和 2年7月

日 曜	献立名	上: 未開児のおやつ 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
16	魚の南蛮漬け ／ スパゲティサラダ 木 みそ汁・チーズ	牛乳・スナック 袋菓子(スナッコーン) 幼児牛乳	片栗粉・なたね油・スパゲティ・三溫糖・マヨネーズ	白身魚・蓮根・ローズハム・いりこ・米みそ・チーズ・牛乳	レタス・きゅうり・人参・玉葱・かいわれだいこん・こねぎ・ずいか
17	ミートボールスープ ／ 山吹き和え 金 メロン	牛乳・かりんとう みたらし団子 スキムミルク	片栗粉・春雨・なたね油・三溫糖・白玉粉	合挽ミンチ・たまご・おから・スキムミルク	玉葱・人参・玉葱・キャベツ・にら・きゅうり・メロン
18	冷製トーストスパゲティ ／ 胡瓜の変わり漬け 土 コンソメスープ	牛乳・クラッカー 袋菓子(小)・角スナック お茶	なたね油・三溫糖・スパゲティ・ごま油	ワインナー・大豆	玉葱・人参・きゅうり・トマト・ウモロコシ缶・レタス・オクラ・パセリ
20	イエローポタージュ ／ ひじきの胡麻ドレサダ 月 チーズ	牛乳・ポップコーン フルーツヨーグルト和え 手チップ・糸飴	じゃが芋・卵・シチュウ・三溫糖・なたね油・白ごま	鶏肉・ツナ缶・プロセスチーズ・豆乳・ひじき・チーズ・ヨーグルト	人参・玉葱・かぼちゃ・グリーンピース・きゅうり・にがうり・とうもろこし缶・メロン・もも缶・みかん缶・パイン缶
21	魚のキャロットソース焼き ／ 切干大根の煮物 火 みそ汁・ゼリー	牛乳・クッキー おにぎり(梅干し)	マヨネーズ・白ごま・三溫糖・なたね油・精白米	白身魚・わかめ・いりこ・米みそ・かつおぶし・さつま揚げ	人参・パセリ・レタス・切干し大根・玉葱・えのきたけ・さやいんげん・梅干し
22	鶏レバーの旨煮 ／ じゃが芋の酢の物 水 豆乳スープ	牛乳・大豆チップス メロンパン スキムミルク	なたね油・三溫糖・ごま油・白ごま・じゃが芋・メロンパン	鶏レバー・豆乳・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・キャベツ・玉葱・こねぎ
25	冷麺 ／ 煮大豆 土 ブルーン	牛乳・ウエハース 袋菓子(かりんとう) お茶	ごま油・白ごま・三溫糖・中華めん・かりんとう	たまご・鶏ささみ・えび・大豆・こんにゃく	きゅうり・トマト・もやし・ブルーベリー
27	肉じゃが ／ 小松菜のしらす和え 月 みそ汁・チーズ	牛乳・おかき やわらかクッキー スキムミルク	じゃが芋・三溫糖・なたね油・しらたき・ブレミックス粉・バター	鶏肉・ツナ缶・わかめ・いりこ・米みそ・チーズ・たまご・おから	玉葱・人参・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ごまつな・えのきたけ
28	煮魚 ／ 洋風なます 火 みそ汁・ずいか	牛乳・ねじり棒 焼きいも スキムミルク	三溫糖・さつまいも	白身魚・油揚げ・ローズハム・いりこ・米みそ・スキムミルク	生姜・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・なす・ずいか
29	ほうれんそうのキッシュ ／ ボイル野菜の即席漬け 水 すまし汁・ブルーベリー	牛乳・クッキー あじさいポンチ 幼児牛乳	じゃが芋・白ごま・三溫糖	たまご・喜喜肉・かまぼこ・クリーム・いりこ・プロセスチーズ・牛乳	ほうれんそう・玉葱・キャベツ・きゅうり・もやし・かいわれ大根・ゆかり・干椎茸・ブルーベリー・りんご・ずいか・みかん缶
30	豚汁 ／ 切り干し大根中華サラダ 木 メロン	牛乳・せんべい フルーツゼリー せんべい・スキムミルク	じゃが芋・こんにゃく・豚肉・三溫糖・ごま油・白ごま	豚肉・わかめ・いりこ・米みそ・ヨーグルト	ごぼう・干し椎茸・もやし・切り干し大根・人参・玉葱・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・こねぎ・メロン・みかん缶・もも缶
31	魚の香味焼き ／ ポテトサラダ 金 みそ汁・チーズ	牛乳・スナック ジャムパン スキムミルク	三溫糖・じゃが芋・マヨネーズ・食パン・ジャム	白身魚・いりこ・木綿豆腐・米みそ・チーズ・スキムミルク	生姜・にんにく・レタス・人参・玉葱・きゅうり・キャベツ・ごまつな・こねぎ・えのきたけ



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	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 水	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のだしあんかけ・さつぱり和え・みそ汁・チーズ	ミルク・ピザトースト	
2 木	牛乳、クッキー	ご飯	麻婆豆腐・酢の物・すまし汁・ブルーネ	ミルク・ポップコーン	
3 金	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の香味やき・ひじきのマリネ・みそ汁・ブルーネ	ミルク・豆乳もち	
4 土	牛乳、せんべい		五目そうめん・胡麻和え・りんご	牛乳・袋菓子	
6 月	牛乳、サブレ	ご飯	ポークビーンズ・切り干し大根サラダ・チーズ	冷やし白玉ぜんざい	
7 火	牛乳、せんべい	ご飯	南瓜入りさつま揚げ・梅肉和え・むらくも汁・ブルーネ	ミルク・おからのブラウニー	
8 水	牛乳、せんべい	ご飯	魚のオランダ焼き・納豆和え・スープ・メロン	ミルク・あべかわうどん	
9 木	牛乳、クッキー	ご飯	松風焼き・即席漬け・ミネストローネ・チーズ	ミルク・もちもちパン	
10 金	牛乳、せんべい	ご飯	魚のハーブ焼き・わかめサラダ・スープ・梨	ミルク・ロールパン	
11 土	牛乳、サブレ		肉うどん・切り干し大根サラダ・ブルーネ	牛乳・袋菓子	
13 月	牛乳、ウエハース	ご飯	高野豆腐の煮物・酢みそ和え・すまし汁・ブルーネ	おにぎり	
14 火	牛乳、サブレ		変わり枝豆ごはん・ハンバーグ・サラダ・スープ・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
15 水	牛乳、せんべい	ご飯	夏野菜カレー・レモンサラダ・ブルーネ	ミルク・ゼリー・クッキー	
16 木	牛乳、サブレ	ご飯	魚の南蛮漬け・スパゲティサラダ・みそ汁・チーズ	ミルク・フルーツヨーグルト	
17 金	牛乳、ウエハース	ご飯	ミートボールスープ・山吹和え・りんご	ミルク・みたらし団子	
18 土			お菓子詰め合わせ		
20 月	牛乳、クッキー	ご飯	イエローポタージュ・ひじきサラダ・チーズ	ミルク・ヨーグルトケーキ	
21 火	牛乳、せんべい	ご飯	魚の人参ソース焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・すいか	ミルク・フレンチトースト	
22 水	牛乳、サブレ	ご飯	レバーの旨煮・じゃがいもの酢の物・スープ・梨	ミルク・ココア蒸しパン	
25 土	牛乳、ウエハース		冷麺・煮大豆・りんご	牛乳・袋菓子	
27 月	牛乳、せんべい	ご飯	肉じゃが・しらす和え・みそ汁・チーズ	ミルク・きな粉団子	
28 火	牛乳、クッキー	ご飯	煮魚・洋風なます・みそ汁・すいか	ミルク・南瓜クリームサンド	
29 水	牛乳、せんべい	ご飯	ほうれん草のキッシュ・即席漬け・すまし汁・チーズ	あじさいポンチ	
30 木	牛乳、ウエハース	ご飯	タンドリーチキン・中華サラダ・みそ汁・りんご	ミルク・おからのブラウニー	
31 金	牛乳、クッキー	ご飯	魚のバーベキュー・ポテトサラダ・みそ汁・ブルーネ	ミルク・ロールパン	

お知らせ

・14(火)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。

☆★ 仙野菜の即席漬け

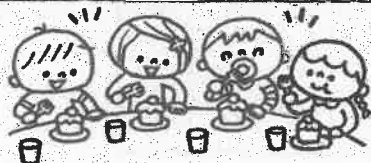
(子ども1人分)

キャベツ	20g
胡瓜	10g
もやし	10g
白ごま	0.5g
ゆかり	0.5g

<作り方>

- ① 野菜は洗って切る。
キャベツ: 大き目の半切りにする。
胡瓜: ところどころ皮をむき輪切りにする。
もやし: 半分の長さに切る。
- ② キャベツもやしは熱湯でさっと茹でて、流水で冷まし氷気を切り、しぼっておく。
①の胡瓜も氷気をしぼり合わせておく。
- ③ ②の野菜を混ぜ合わせ、白ごまとゆかりをふりかけてよく混ぜ合わせ味を覚たら出来上がり。

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



7月 給食だより

2020. 6. 30

大崎保育所



～今月の目標～

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
1	水	牛乳 ウエハース	ごはん	じゃが芋入りみそ汁、チーズ 魚のだしあんかけ、ツナと青菜のさっぱりあえ	ミルク ピザトースト	336
2	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	* 誕生会 コンソメスープ、ゼリー 変わり枝豆ごはん、ハンバーグ、サラダ	りんごジュース ロールケーキ	629
3	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	ブルー 南瓜入りさつま揚げ、梅肉あえ、むらくも汁	ミルク おから入りブラウニー	370
4	土	牛乳 豆乳クッキー		りんご 五目そうめん、南瓜といんげんのごまあえ	牛乳 レーズンパン	446
6	月	牛乳 プルーン	ごはん	チーズ ポークビーンズ、切り干し大根のサラダ	まめビョ ミレービスケット	464
7	火	牛乳 ビスコ	ごはん	天の川汁、すいか 茄子入り麻婆豆腐、わかめと胡瓜の酢の物	ミルク ポップコーン	357
8	水	牛乳 チーズ	ごはん	厚揚げ入りみそ汁 魚の香味焼き、夏野菜のマリネ、プルーン	ミルク 豆乳もち	328
9	木	牛乳 ウエハース	ごはん	ミネストローネ 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	369
10	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	高野豆腐のスープ 魚のハーブ風味焼き、わかめサラダ、梨	ミルク ツナサンド	362
11	土	牛乳 卵ボーロ		チーズ 肉うどん、切り干し大根とじゃこのサラダ	ミルク キャロット寒天	525
13	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	豆腐入りすまし汁 高野豆腐の煮物、酢みそあえ、プルーン	麦茶 わかめ入りおにぎり	350
14	火	牛乳 プルーン	ごはん	青梗菜のスープ 魚のオランダ焼き、納豆あえ、メロン	ミルク あべ川うどん	354
15	水	牛乳 チーズ	ごはん	ぶどう 鶏肉と夏野菜のカレー、レモンサラダ	ミルク、せんべい 青りんごゼリー	379

* 暑さで食欲がなくなり、食事量が減ると体力が落ちるので、朝食は必ず食べるようにする。

* 正しい手洗いを実践し、衛生面に気をつける。

* 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

2020. 7.15

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
16	木	牛乳 ビスコ	ごはん	チーズ 魚の南蛮づけ、スパゲティーサラダ、豚汁	牛乳 野菜かりんとう	385
17	金	牛乳 ウエハース	ごはん	ミートボールスープ、山吹あえ、りんご	ミルク みたらし団子	410
18	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		大豆入スープ 冷製トマトスパゲティー、胡瓜の変わりづけ	ミルク 焼き芋	503
20	月	牛乳 卵ボーロ	ごはん	チーズ イエローポタージュ、ひじきのごまドレサラダ	ミルク おから入りケーキ	397
21	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	切り干し大根の煮物 魚のキャロットソース焼き、わかめ入りみそ汁	ミルク フレンチトースト	394
22	水	牛乳 ブルーイン	ごはん	豆乳スープ 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	453
25	土	牛乳 ビスコ		冷麺、煮大豆、りんご	牛乳 コーンスナック	440
27	月	牛乳 ウエハース	ごはん	えのき入りみそ汁 肉じゃが、小松菜のしらすあえ、チーズ	ミルク きな粉団子	424
28	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	煮魚、洋風なます、茄子入りみそ汁、すいか	ミルク 南瓜クリームサンド	365
29	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	ポイル野菜の即席づけ ほうれん草のキッシュ、椎茸入りすまし汁	麦茶 あじさいポンチ	322
30	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	あげ入りみそ汁、りんご タンドリーチキン、切り干し大根のサラダ	ミルク おから入りクッキー	353
31	金	牛乳 チーズ	ごはん	小松菜入りみそ汁 魚のバーベキュー風、ポテトサラダ、ブルーイン	ミルク ジャムパン	421

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

子どもたちも自分たちで育てた野菜を
収穫し、喜んで食べています。

【きゅうり】

・利尿作用・余分な熱をとる・余分な塩分
をとる・のどを潤す

* ほてった体を冷やしてくれます！



【ピーマン】

・血をさらさらにする



【トマト】

・食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す
* 水分がたくさん含まれています！



【茄子】

・余分な熱をとる・血のめぐりをよくする



【すいか】

・体を冷やす・のどを潤す・利尿作用
・むくみをとる



* 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。