

# 7月 給食だより

今月の目標 たくさん食べて暑さに負けない体をつくろう！！

令和6年 7月  
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日 曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)
1 月	ご飯 チキンカレー 福神漬け 白菜のコールスロー	お粥 鶏じゃがが煮 ゆで野菜 すまし汁	鶏肉 卵 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト缶 白菜 胡瓜 コーン 缶 ミニトマト	牛乳 お菓子	566
2 火	ご飯 さばの塩焼き 人参しりしり 南瓜のみそ汁	お粥 煮魚 煮野菜 みそ汁	鯖 ちくわ トマト 人参 しめじ ピーマン 玉ねぎ 南瓜	牛乳 バナナ せんべい	584
3 水	ご飯 高野豆腐のひき肉詰め さつま芋の甘煮 大根のみそ汁	お粥 豆腐のあんかけ さつま芋の煮物 みそ汁	高野豆腐 ひき肉 さつま芋 人参 椎茸 ほうれん草 大根 しめじ	牛乳 ウィンナーとトマトのピザ	576
4 木	ご飯 レバニラ炒め 大豆和え 千切り野菜汁	お粥 レバニラ風 ゆで野菜 千切り野菜汁	豚レバー 大豆 なら もやし ミニトマト 人参 ブロッコリー えのき	牛乳 コーンクリームトースト	558
5 金	さんまのかば焼き丼 おろし和え 豚汁	お粥 煮魚 煮野菜 豚汁	さんま かにかま 卵 豚肉 豆腐 大根 胡瓜 ごぼう 人参 キャベツ しめじ ねぎ	牛乳 お好み焼き	560
6 土	う ん ど う 会				
8 月	七夕そうめん 唐揚げ ほうれん草フレーク	お粥 七夕そうめん 鶏のうま煮 お浸し	ハム 鶏肉 卵 そうめん さつま芋 ミニトマト おくら ほうれん草	牛乳 クッキー	589
9 火	ご飯 タラのコーンマヨ焼き おかか和え みぞれ汁	お粥 煮魚 ゆで野菜 みぞれ汁	たら チーズ 厚揚げ コーン缶 人参 ブロッコリー トマト えのき 大根 ねぎ	牛乳 ジャムサンド	578
10 水	ご飯 なら入り卵焼き ほうれん草の白和え 長いもすいとん	お粥 豆腐のうま煮 白和え 鶏汁	卵 豆腐 鶏肉 長いも なら トマト ほうれん草 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	牛乳 とうもろこし	564
11 木	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ	豚ひき肉 豆腐 ハム ねぎ しいたけ 人参 ほうれん草 もやし コーン缶 ねぎ	牛乳 ホットケーキ	586
12 金	カレーうどん コロッケ 浅漬け	お粥 煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 ゆで野菜	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 うどん じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ かぶ 胡瓜 塩昆布	牛乳 ほうれん草蒸しパン	589
13 土	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁	お粥 煮魚 煮野菜 みそ汁	鮭 さつま揚げ じゃが芋 トマト 切干大根 人参 しいたけ いんげん 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	573
16 火	ご飯 カレイの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	お粥 煮魚 煮野菜 みそ汁	かれい ベーコン 油揚げ 小松菜 れんこん 人参 大根 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 お菓子	577
17 水	手作りパン グラタン 大根サラダ コンソメスープ	お粥 鶏肉のうま煮 大根サラダ風 スープ	鶏肉 えび ツナ ウィンナー マカロニ 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 胡瓜 大根 パプリカ トマト キャベツ	フルーツヨーグルト	563
18 木	ご飯 肉じゃが おくら納豆 キャベツのみそ汁	お粥 肉じゃがが煮 納豆 みそ汁	豚肉 チーズ 納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ おくら わかめ キャベツ しめじ	ジョア ゆで卵	563
19 金	冷やし中華 なら饅頭 小松菜のしらす和え	お粥 野菜のそぼろ煮 しらす和え スープ	ハム ひき肉 しらす 中華麺 餃子の皮 トマト 胡瓜 もやし 小松菜 人参	牛乳 カルシウムおにぎり	569
20 土	ご飯 たら煮付け ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	お粥 煮魚 ポテトサラダ風 みそ汁	たら 高野豆腐 じゃが芋 小松菜 人参 胡瓜 トマト 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	575
22 月	ビビンバ 胡瓜の塩昆布和え モロヘイヤスープ	お粥 肉そぼろ 煮野菜 スープ	ひき肉 しらす 卵 ほうれん草 人参 もやし のり わかめ 胡瓜 トマト モロヘイヤ えのき	牛乳 マカロニきな粉	581
23 火	ご飯 さばの竜田揚げ 小松菜の煮浸し なめこ汁	お粥 煮魚 煮浸し なめこ汁	鯖 油揚げ 豆腐 ミニトマト 小松菜 人参 大根 なめこ ねぎ 玉ねぎ	牛乳 キャロットゼリー	576
24 水	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 かきたま汁	お粥 肉豆腐 南瓜煮 かきたま汁	豚肉 豆腐 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 なら	牛乳 フライドポテト	583
25 木	親子丼 キャベツの甘酢和え 小松菜のみそ汁	お粥 鶏肉のうま煮 ゆで野菜 みそ汁	鶏肉 卵 厚揚げ しいたけ 玉ねぎ 人参 みつば のり キャベツ 胡瓜 しそ 小松菜 しめじ わかめ ねぎ	牛乳 お菓子	553
26 金	焼きそば ゆで卵 野菜スティック もずくスープ	お粥 豚肉のあんかけ ゆで野菜 スープ	豚肉 卵 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 胡瓜 セロリ えのき ねぎ	牛乳 おかかチーズおにぎり	570
27 土	ご飯 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	お粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 みそ汁	ほっけ ひき肉 油揚げ 南瓜 玉ねぎ グリンピース しめじ ほうれん草 わかめ ねぎ	牛乳 お菓子	559
29 月	ご飯 夏野菜カレー 福神漬け 海苔和え	お粥 豚肉と野菜煮 海苔和え すまし汁	豚肉 卵 しらす 玉ねぎ 南瓜 トマト 人参 ナス 枝豆 ほうれん草	牛乳 ふかし芋	573
30 火	ご飯 焼きししゃも 野菜炒め けの汁	お粥 煮魚 煮野菜 みそ汁	ししゃも 豚肉 さつまあげ さつま芋 トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン もやし ごぼう 大根 ふき わらび	牛乳 カリカリ野菜バー	566
31 水	ご飯 ぎせい豆腐 金平ごぼう たら汁	お粥 豆腐のみぞれ煮 煮野菜 すまし汁	豆腐 ひき肉 たら さつまあげ 椎茸 人参 みつば ごぼう トマト 大根 ねぎ	牛乳 人参蒸しパン	580

## 野菜を食べよう

野菜は健康を維持する上で重要なビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜は「食べ慣れる」ことが大切。毎日の食事で野菜を食べて野菜を「おいしい！」と感じられる味覚を育てましょう。

園では、食育の一環として春に植えた野菜（胡瓜・トマト・ピーマンなど）をこれから子ども達が自ら収穫していただきます。

## ☆野菜スティックのみそマヨ

**(材料)**  
みそ 30g  
(だし入りではないもの)  
砂糖 30g  
マヨネーズ 60g  
お好みの野菜

**(作り方)**  
①調味料を混ぜる。  
②野菜を、スティックにきる。  
※給食では、年齢や発達の状況に応じて細く切ったり、細かく刻んでみそマヨと和え食べています。

**このみそマヨがあれば子どもたちは、野菜をバクバク食べられます！！ぜひ、作ってみてくださいね！！**

**午前のおやつについて**  
ちゅうりっぷ組では牛乳を飲める園児には牛乳が出ます。1才未満の園児には麦茶と、お菓子が出ます。

**離乳食について**  
月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。

エネルギーは3歳以上児の目安で

☆毎日、果物またはゼリーがつきます。  
☆献立及び、使用食材は変更することもありますのでご了承ください。

