

2024年7月



保育部 献立表



令和6年6月27日
志太こども園
栄養士 下山 奈津美

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料（調味料は記載されていません）	おやつ
1	月	バナナ豆乳	ご飯 夏野菜カレー ささみと胡瓜の中華和え カルピスヨーグルト	米	お麩スナック (麩 青のり) スキムミルク
				豚肉 豚レバー 南瓜 なす ピーマン 玉葱 トマト オクラ カレールウ 大豆	
				鶏ささ身 胡瓜 人参 ごま	
				バナナ みかん缶 もも缶 ヨーグルト カルピス スキムミルク	
2	火	ミルージュ	わかめご飯 鶏肉の梅酒煮 春雨サラダ かきたま汁 ショア	米 わかめ	どら焼き (こしあん 鶏卵 米粉 はちみつ 山芋粉) 野菜ジュース
				鶏肉 梅酒 白ねぎ	
				春雨 胡瓜 ハム みかん缶	
				鶏卵 白ねぎ しめじ	
3	水	飲むヨーグルト	ご飯 あじのパン粉焼き 納豆和え物 わかめと油揚げの味噌汁 ヤクルト	米	焼きポテト (じゃが芋) 牛乳
				あじ 小麦粉 パン粉	
				納豆 胡瓜 ハム チーズ 人参	
				わかめ 油揚げ もやし 葉ねぎ	
4	木	牛乳	ご飯 豆腐のカレーあんかけ ツナと胡瓜の酢の物 バナナ	米	ビスケット 小魚 豆乳
				豆腐 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 じゃが芋 カレー粉	
				胡瓜 ツナ わかめ ごま	
				バナナ	
5	金	野菜ジュース 	冷やし中華 ハンバーグ ブロッコリーとツナマヨコーン セタゼリー	中華麺 胡瓜 ハム 鶏卵 なたと レモン	きらきらコーンのお星さま ブルーン ショア
				鶏肉 豚肉 玉葱 にんにく 生姜 ケチャップ 中濃ソース	
				ブロッコリー コーン ツナ かつお節 マヨネーズ	
				ブルーベリー果汁 みかん果汁 レモン果汁 水あめ 寒天	
8	月	飲むヨーグルト	ご飯 マーボーなす えびシウマイ もやしの彩り和え ショア	米	枝豆とチーズの蒸しパン (枝豆 チーズ ホットケーキ粉 牛乳) 豆乳
				茄子 人参 白ねぎ 豚肉 にんにく 生姜 赤味噌	
				えび 玉葱 魚肉すり身 卵	
				もやし たら 人参 鶏卵 ごま	
9	火	野菜ジュース	ハヤシライス 小松菜のごま酢和え すいか	米 豚肉 豚レバー 玉葱 じゃが芋 人参 ハヤシルウ グリンピース 大豆 パセリ	ミニたい焼き(カスタード) (鶏卵 乳成分 水あめ) 牛乳
				小松菜 もやし ハム コーン ごま	
				すいか	
10	水	ミルージュ	ご飯 茄子入りハンバーグ 人参のグラッセ 呉汁	米	焼きそば (中華麺 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン ソース) スキムミルク
				鶏肉 豚肉 玉葱 なす ピーマン パン粉 牛乳 鶏卵 ケチャップ ソース	
				人参 バター	
				大豆 鶏肉 切干大根 人参 しめじ 玉葱 油揚げ 葉ねぎ 豆乳	
11	木	バナナ豆乳	コッペパン ポークビーンズ 枝豆フリッター スパゲティーサラダ ゼリー	コッペパン	カステラ (鶏卵 小麦粉 水あめ) スキムミルクココア
				大豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 トマト パセリ ケチャップ ウスターソース	
				米粉 枝豆 沖あみ	
				スパゲティー オリーブ油 ハム チーズ 胡瓜 人参 マヨネーズ	
12	金	ヤクルト	とうもろこしごはん 鶏肉のチーズ焼き ツナとキャベツのソテー にらたま春雨スープ ヨーグルト	米 とうもろこし バター	クラッカー 豆乳フルーツシェイク (もも缶 バナナ 豆乳)
				鶏肉 生姜 粉チーズ	
				ツナ キャベツ オイスターソース	
				豚肉 にら 人参 春雨 鶏卵	
16	火	飲むヨーグルト	ごまパン 鶏の唐揚げ 納豆サラダ フルーツポンチ ミニチーズ	コッペパン ごま	ミニブッセ (鶏卵 水あめ スキムミルク はちみつ) ショア
				鶏肉 生姜 片栗粉	
				納豆 マヨネーズ 人参 胡瓜	
				バナナ みかん缶 もも缶 ゼリー	
17	水	豆乳	ご飯 豚肉と夏野菜のオープン焼き お魚はんぺん 白菜の豆乳味噌汁	米	カルピスゼリー (カルピス ゼラチン みかん缶) ウエハース 麦茶
				豚肉 ピーマン トマト 玉葱 南瓜 なす にんにく オリーブ油	
				白身魚すり身 とうもろこし 枝豆 米粉	
				白菜 しめじ 人参 豚肉 豆乳 スキムミルク	
18	木	ミルージュ	ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 切り昆布の煮物 ほうれん草の胡麻味噌汁 ヨーグルト	米	もちもちチーズパン (白玉粉 牛乳 粉チーズ) スキムミルク
				しいら 玉葱 人参 コーン グリンピース 味噌 マヨネーズ	
				昆布 人参 竹輪	
				ほうれん草 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 油揚げ ごま 豆乳	
			ヨーグルト		

畑での野菜の収穫や業者納品の関係で、献立が変更になる場合があります。
新しく食べる食材が給食に出て心配な方は、担任にお声かけください。

☆☆☆ 1日の平均栄養量 エネルギー 464kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.9g 塩分 1.5g ☆☆☆





日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料 (調味料は記載されていません)	おやつ
19	金	野菜ジュース	ご飯 タンダーリーチキン 南瓜サラダ トマトスープ ジョア	米 鶏肉 にんにく カレー粉 ヨーグルト 南瓜 胡瓜 玉葱 マヨネーズ ハム ごま トマト 玉葱 豆腐 パセリ 切干大根 ジョア	きな粉おはぎ (もち米 あんこ きな粉) 麦茶
22	月	ジョア	ご飯 なすと鶏肉の揚げ浸し 厚焼卵 ほうれん草とコーンごま酢和え	米 なす 鶏肉 鶏卵 ミックスベジタブル ひじき ほうれん草 人参 コーン	いちご焼きドーナッツ (小麦粉 鶏卵 いちご果汁 乳成分) ミルージュ
23	火	飲むヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き にんじんサラダ モロヘイヤスープ	米 豚肉 赤味噌 人参 胡瓜 玉葱 チーズ 干しぶどう マヨネーズ モロヘイヤ 鶏肉 しいたけ	バームクーヘン (鶏卵 小麦粉 マーガリン 水あめ) バナナ豆乳
24	水	りんご果汁	ご飯 あじのかば焼き 胡瓜の梅おかか和え 大根の胡麻味噌汁 ヤクルト	米 あじ 片栗粉 胡瓜 人参 梅干し かつお節 大根 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 油揚げ ごま 豆乳 ヤクルト	たこ焼き (たこ 鶏卵 かつお節 ねぎ キャベツ 青のり ソース) 牛乳
25	木	牛乳	ご飯 ハムチーズサンド トマトのじゃこ和え 里芋と小松菜の味噌汁 ヨーグルト	米 ハム チーズ パン粉 トマト しらす 胡瓜 里芋 小松菜 油揚げ 豆乳 スキムミルク ヨーグルト	ワッフル (卵 牛乳 水あめ 油) スキムミルク
26	金	豆乳	ご飯 チキン南蛮 炒り卵と胡瓜の酢の物 そうめんの味噌汁	米 鶏肉 玉葱 りんご 鶏卵 ハム 胡瓜 人参 そうめん なると 椎茸 葉ねぎ	かぼちゃのきな粉団子 (南瓜 干しぶどう きな粉) ジョア
29	月	牛乳	ご飯 酢豚 餃子 胡瓜の昆布和え ゼリー	米 豚肉 生姜 人参 筍 玉葱 干椎茸 ビーマン オイスターソース ヤングコーン キャベツ 玉葱 にら 鶏肉 豚肉 ひじき ごま 魚介エキス 胡瓜 塩こんぶ ゼリー	りんごとさつま芋の蒸しケーキ (りんご さつま芋 小麦粉 バター 牛乳 鶏卵) 飲むヨーグルト
30	火	野菜ジュース	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根の中華風 そうめん汁 ヨーグルト	米 鯖 赤味噌 生姜 切干大根 人参 胡瓜 鶏ささ身 そうめん なると しめじ 葉ねぎ ヨーグルト	ゆでとうもろこし (とうもろこし) 豆乳
31	水	ミルージュ	ご飯 甘辛ごまチキン 胡瓜といり卵のサラダ とうがんスープ ミニチーズ	米 鶏肉 にんにく ごま 胡瓜 人参 ハム 鶏卵 とうがん 豚肉 葉ねぎ チーズ	いちごスティックケーキ (豆乳 米粉 いちご レモン) ジョア



食育ニュース



梅雨が明けると夏本番になります。気温が徐々に高くなり暑さが本格的になる頃は子どもたちの食欲が低下し、水分ばかりをとりがちです。暑さに負けず元気に遊ぶためにも、十分な睡眠と食事を心がけましょう。

こども園の畑では教育部さんが育てた、夏野菜のなすやきゅうりピーマンがたくさん採れ、子どもたちが「野菜採れたよ!」と持ってきてくれます。採れた野菜は給食に取り入れ、おいしくいただきました。

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。夏野菜を食べて、夏バテ知らずの身体作りをし、プールや七夕、夏まつりなどのイベントをたくさん楽しみましょう♪

茄子入りハンバーグ

☆材料 (5人分) ☆

- 鶏ひき肉 250g
- 豚ひき肉 250g
- 玉葱 1/2個 (約100g)
- なす 中1.5本 (約100g)
- ピーマン 1個 (約30g)
- パン粉 30g
- 牛乳 大さじ2
- 卵 1個
- ケチャップ 大さじ3
- ウスターソース 大さじ3



7月10日に出る。茄子入りハンバーグを紹介します。夏野菜の茄子とピーマンが入って、茄子やピーマンが苦手でも食べやすいメニューです

<作り方>

- ① 玉葱、ピーマンはみじん切りにする。
- ② なすはヘタを切り落として薄めのいちょう切り又は粗みじんにする。
- ③ パン粉は牛乳にひたしておく。
- ④ ボウルにケチャップ、ウスターソース以外の材料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 人数分にし、小判型に丸め中央をくぼませてフライパンで火が通るまで焼く。
- ⑥ 焼きあがったらお皿に盛り付け、フライパンでケチャップ、ウスターソースをひと煮立ちさせてハンバーグにかける。

