



# 給食献立予定表 7月

あいあい保育園  
R5. 6. 30

	献立の おやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (土)	クッキー	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 とんがりコーン	鶏肉 卵 牛乳 カットわかめ 豆腐 味噌	米 クッキー とんがりコーン	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ バナナ えのき	504 486
3 (月)	あられ	ごはん 鶏肉の香味焼き 味噌汁 ピーマンとちくわの甘辛炒め メロン	牛乳 みるくもち	鶏肉 ちくわ 味噌 きなこ 牛乳	米 あられ 片栗粉 じゃがいも	大根 人参 玉ねぎ ピーマン メロン	418 400
4 (火)	シガーフライ	ごはん きんぴらコロッケ トマト ポイル野菜のごま和え ミニゼリー	牛乳 にんじんボンデケーキ	合挽肉 卵 牛乳	米 パン粉 小麦粉 こま シガーフライ ミニゼリー 片栗粉	人参 ごぼう トマト キャベツ きゅうり	467 453
5 (水)	ポップコーン	ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー サマースープ かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 パインケーキ	豆腐 豚肉 卵 牛乳 ハム ベーコン	米 ポップコーン 小麦粉	小松菜 人参 しめじ 生薑 にんにく かぼちゃ きゅうり レタス 玉ねぎ バナナ パイン缶	507 490
6 (木)	パン	麦ごはん 魚の竜田揚げ 人参シリシリ ブロッコリーの塩ゆで キウイフルーツ	麦茶 ねぎやき	サゴシ ツナ 卵 かつお節 牛乳	米 麦 食パン 小麦粉 片栗粉	人参 生薑 フロッキー キウイ ねぎ	469 420
7 (金)	パン	☆七夕会メニュー 七夕そうめん ゴーヤのかき揚げ 枝豆入りポテトサラダ セタゼリー	フルーツポンチ	卵 ハム 牛乳	そうめん じゃがいも セタゼリー 白玉粉	フルーツミックス バナナ 苺ゆ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ スズキニ 枝豆	461 475
8 (土)	スナック	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 バナナカステラ	豚肉 卵 牛乳	中華麺 スナック バナカステラ	人参 玉ねぎ もやし キャベツ バナナ	486 472
10 (月)	おとと	ごはん 高野豆腐の卵とし 青菜のおひたし なすとそうめんの味噌汁 ミニゼリー	牛乳 オレンジジュース	高野豆腐 卵 牛乳 味噌 生クリーム	米 おととと じゃがいも ミニゼリー そうめん	小松菜 ねぎ 人参 玉ねぎ フレッシュ オレンジジュース	531 534
11 (火)	フルーツ	ごはん ふわふわエビ寄せフライ マカロニサラダ トマト メロン	牛乳 かぼちゃクッキー	えび ハム 卵 牛乳 はんぺん	米 マカロニ 小麦粉 フルーツ 片栗粉	枝豆 玉ねぎ にんじん きゅうり トマト メロン かぼちゃ	479 491
12 (水)	パン	味噌ラーメン 揚げシューマイ トマトとわかめのナムル 杏仁フルーツ	牛乳 ジャムサンド	豚肉 なんと わかめ 牛乳 味噌	中華麺 パン カステラ 食パン シューマイ イチゴジャム こま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ バナナ ねぎ きくらげ トマト フルーツミックス	521 555
13 (木)	ヨーグルト	麦ごはん 鮭の塩焼き ひじきのゴマネーズ かきたま汁 ミニゼリー	牛乳 じゃがいもおやき風味	鮭 ひじき ハム しらす 卵 牛乳 ヨーグルト	米 麦 こま 片栗粉 じゃがいも ミニゼリー	人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ 梅干	465 482
14 (金)	かりんとう	手作りパン 夏野菜シチュー グリーンサラダ バナナ	アイスクリーム	鶏肉 ハム 牛乳 ベーコン	強力粉 薄力粉 かりんとう アイスクリーム じゃがいも	人参 玉ねぎ なす スズキニ キャベツ きゅうり バナナ	492 499
15 (土)	サブシ	冷やしうどん ミニおにぎり バナナ	牛乳 まがりせんべい	ハム 牛乳 かまぼこ 卵	うどん サブシ 米 まがりせんべい	ねぎ 干しシイタケ きゅうり バナナ	474 516
17 (月)	海の日でお休みです。						
18 (火)	せんべい	ごはん ハワイアンハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーのおかか和え ミニゼリー	牛乳 あんこクレープ	合挽肉 卵 かつお節 あんこ きなこ 牛乳	米 せんべい 小麦粉 ミニゼリー パン粉	パイン缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	532 560
19 (水)	うどん	カレーあんかけそば ちくわの磯辺揚げ きゅうりのゆかり和え オレンジ	麦茶 しらすわかめおにぎり	豚肉 ちくわ 卵 牛乳 しらす わかめ	中華麺 うどん 小麦粉 米 カレーウ	人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり オレンジ	504 516
20 (木)	ビスコ	☆お誕生日会メニュー 枝豆ごはん 鶏塩から揚げ ポテトサラダ トマト メロン	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 ハム 牛乳 枝豆	米 ビスコ じゃがいも パステイクーキ	きゅうり 人参 トマト メロン	519 533
21 (金)	パン	麦ごはん すき焼き風煮 ふりかけ きゅうりとわかめの酢の物 ミニゼリー	牛乳 マーマレードポテト	牛肉 わかめ 牛乳 油揚げ	米 麦 ミニゼリー さつまいも マーマレード こんにゃく	バナナ きゅうり 白菜 大根 にんじん ごぼう ししいたけ	433 430
22 (土)	クラッカー	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 スナックパン	鶏ひき肉 卵 わかめ 味噌	米 クラッカー スナックパン	ほうれん草 ねぎ えのき バナナ	543 561
24 (月)	えびせん	ごはん 揚げ鶏のネギソース トマト かぼちゃのグリル ミニゼリー	牛乳 わらびもち	鶏肉 きなこ 牛乳	米 えびせん 片栗粉 ミニゼリー わらびもち粉 こま	ねぎ 長ネギ トマト かぼちゃ	573 611
25 (火)	野菜かりんとう	ごはん ひじき入り厚焼き玉子 冬瓜とうもろこしのすまし汁 きゅうりとオクラのツナマヨ和え バナナ	牛乳 サモサ	ひじき 卵 ツナ 牛乳 豚ひき肉	米 野菜かりんとう とうもろこし 餃子の皮	冬瓜 ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり オクラ バナナ キャベツ	477 483
26 (水)	フルーツ	ピピンバ風 元気揚げ 春雨ソテー オレンジ	牛乳 おからクッキー	豚肉 すり身 卵 ぶから 牛乳 しらす 味噌 味噌	米 フルーツ 小麦粉 春雨 片栗粉	ほうれん草 もやし 生薑 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン ごぼう オレンジ	504 602
27 (木)	サブシ	麦ごはん 魚のバーベキューソース こふきいも 枝豆とコーンサラダ メロン	牛乳 ピザトースト	サゴシ 枝豆 チーズ 牛乳 ベーコン	米 麦 サブシ じゃがいも コーン 食パン 小麦粉	りんご 玉ねぎ メロン 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ	524 572
28 (金)	おかき	キーマカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ゆでとうもろこし	合挽肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 おかき とうもろこし カレーウ	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり バナナ フルーツミックス	567 493
29 (土)	ウエハース	冷やし中華 ミニおにぎり バナナ	牛乳 プリッツ	ハム 卵 牛乳	中華麺 米 ウエハース プリッツ	トマト 干しシイタケ もやし きゅうり	534 555
31 (月)	クッキー	手作りパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ バナナ	アイスクリーム	ウインナー ツナ 牛乳 卵	薄力粉 強力粉 スパゲティ クッキー アイスクリーム マーガリン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ	521 578

※都合により献立内容を変更する場合があります。





# 給食だより 7月



梅雨入りしてから気温の変化や突然の雨で体調を崩しやすくなっていますが大丈夫でしょうか？

人間にとって梅雨は非常にうっとうしいものですが、植物や動物にしてみれば恵みの雨です。たくさんの水分と土からの栄養そして太陽の恵みによって、美味しい夏野菜を育ててくれます。そして、旬の夏野菜には人間の体に必要な栄養や体を冷やす効果があり、水分や栄養素を効率よく摂取することができます。積極的に取り入れて元気に夏を迎えましょう！夏バテ予防も今からです。体調不良でお休みすることなく親子でがんばりましょう！(^)!



## ☆地産地消プロジェクト☆

今月の給食では、ひまわり組MHくん・たんぼぼ組Sくんのご家庭で収穫されたトマトとスイカを使用し、地元で栽培・収穫された食材を子ども達にも食べてもらいました♡

どちらの食材もとっても甘くておいしく、子ども達も大喜びでした☆普段トマトが苦手な子も多い中、この日の給食はほとんどの子ども達が食べてくれていました。

産地直送で真っ赤に熟れたトマトに、大玉の甘みが詰まったスイカ。普段の給食ではなかなか口にすることのできない食材を活かし、子ども達にとっても職員にとってもとても良い食体験となりました♡

獲れたて新鮮野菜を食べてしっかり元気チャージできたあいあいの子も達と職員です。美味しい食材で暑い夏を吹き飛ばすパワーをもらえました😊♡



## ☆災害時給食の実施☆

6月14日は、給食のカレーうどんを変更して災害時用のカレーライスを経験してもらいました。

そら組さんには、新聞紙で折れる紙皿と一緒に作り、そのお皿で食べてもらい緊急時の食事について学びました。



## 七夕を楽しむ

**七夕の由来**  
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機（たなばた）」と、中国から伝来した「乞巧奠（きっこうでん）」という行事が結びついたものといわれています。

**七夕の行事食**  
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。