



# 7がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品 (給食/おやつ)			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
1	土	ごはん しいたけのすまし汁 鶏のごま味噌焼き 胡瓜の昆布和え メロン	米 麩 三温糖 ごま /パン ジャム	鶏肉 みそ 塩昆布	しいたけ 長ねぎ 胡瓜 人参 メロン	418・19.2 329・15.2	いちごジャムトースト 麦茶
2	日						
3	月	ごはん わかめのスープ タンドリーチキン 切干大根ときゅうりの和え物 メロン	米 三温糖 ごま油 /小麦粉 ごま 三温糖 バター	わかめ 鶏肉 ヨーグルト /牛乳	コーン 胡瓜 切干大根 メロン	520・20.5 368・14.4	セサミクッキー 牛乳
4	火	冷やし中華 (チンゲン菜のスープ) かぼちゃの甘煮 ヨーグルト (りんごヨーグルト)	中華麺 ごま油 三温糖 /米 ごま ごま油	鶏肉 ヨーグルト /ちりめんじゃこ	もやし 胡瓜 人参 (ちんげん菜 しめじ) かぼちゃ りんご缶 /小松菜	448・18.1 336・12.5	じゃこごはん 麦茶
5	水	きびごはん なすの味噌汁 たらけチャップあんかけ 小松菜のナムル ぶどうゼリー <b>(8月誕生会)</b>	米 きび ごま油 油 片栗粉 三温糖 /さつまいも 油 水あめ 三温糖 ごま	油揚げ みそ たら ちりめんじゃこ ゼラチン	なす ビーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	576・22.5 427・17.1	大学芋 麦茶
6	木	ごはん しめじの味噌汁 鶏と厚揚げのうま煮 スナップえんどうのごま和え <b>デラウエア</b>	米 片栗粉 ごま 三温糖 油 /マカロニ 三温糖 黒糖	わかめ みそ 厚揚げ 鶏肉 /きなこ 昆布	しめじ 玉ねぎ 人参 いんげん スナップえんどう キャベツ デラウエア	575・23.0 429・17.3	マカロニきな粉 昆布 麦茶
7	金	七夕ごはん 天の川すまし汁 鶏の塩こうじ焼き ひじきの煮物 すいか <b>七夕メニュー</b>	米 三温糖 そうめん ごま油 /メロンパン	鶏肉 ひじき ちくわ /牛乳	しいたけ 人参 コーン 絹さや オクラ いんげん すいか	573・23.4 428・17.9	メロンパン 牛乳
8	土	ごはん じゃがいもの味噌汁 ポークチャップ ほうれん草の海苔和え メロン	米 じゃがいも 三温糖 /米	みそ のり	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ メロン /ゆかり	475・16.2 344・12.2	ゆかりおむすび 麦茶
9	日						
10	月	玄米ごはん (ごはん) チンゲン菜のスープ 回鍋肉 春雨サラダ すいか	米 玄米 三温糖 春雨 ごま油 /パン生地 三温糖	豚肉 みそ 甜麺醬 /豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	ちんげん菜 コーン 玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ もやし 胡瓜 すいか /玉ねぎ 人参	575・21.2 456・16.0	ミートピザパン 牛乳
11	火	和風スパゲティ 夏野菜と押し麦のスープ ひじきとツナのサラダ ヨーグルト (みかんヨーグルト)	スパゲティ バター 押し麦 オリーブ油 三温糖 /米 三温糖	鶏肉 のり ツナ ひじき ヨーグルト /鶏肉 油揚げ	えのき しめじ 玉ねぎ ビーマン 人参 なす 胡瓜 みかん缶 /人参 しいたけ ごぼう こんにゃく	526・19.5 420・13.9	五目ごはん 麦茶
12	水	ごはん ほうれん草の味噌汁 かじきのトマトチーズ焼き かぼちゃサラダ メロン	米 片栗粉 三温糖 オリーブ油 /うどん 天かす 三温糖	油揚げ みそ かじき チーズ ヨーグルト /鶏肉	ほうれん草 玉ねぎ ビーマン トマトピューレ かぼちゃ 人参 胡瓜 メロン /ほうれん草 長ねぎ	523・20.4 397・15.8	冷やしたぬきうどん 麦茶
13	木	きびごはん 冬瓜スープ ゴーヤチャンプルー コンソメポテトフライ 3.4.5才児: 冷凍パイ (0.1.2才児: メロン)	米 きび ごま油 油 じゃがいも 三温糖 バター パン グラニュー糖	鶏肉 豆腐 豚肉 /牛乳	冬瓜 絹さや ゴーヤ もやし 人参 パイン (メロン)	629・22.6 426・15.8	シュガーラスク 牛乳
14	金	ごはん 玉麩の味噌汁 豚の生姜焼き キャベツのゆかり和え <b>デラウエア</b>	米 麩 片栗粉 三温糖 /スパゲティ 三温糖	あおさ みそ 豚肉 /鶏肉	玉ねぎ ビーマン しょうが キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり デラウエア /玉ねぎ 人参 ビーマン	536・22.4 405・17.1	ナポリタン 麦茶
15	土	ごはん 小松菜のスープ 鶏肉のオニオン焼き キャロットサラダ メロン	米 三温糖 /パン ジャム	鶏肉	小松菜 コーン 玉ねぎ 人参 胡瓜 メロン	517・20.4 359・13.0	りんごジャムトースト 麦茶



☆7月7日は七夕です☆

給食では七夕メニューを提供します。

天の川すまし汁は、そうめんを天の川に、  
オクラを星に見立てています。

七夕ごはんは、七夕をイメージして  
彩り豊かな混ぜご飯にしました。



## なぜ七夕にそうめん？

七夕には、機を織る人たちの技術の向上を願って、  
糸に見立てた素餅(さくべい:小麦粉と塩と水で作った  
麺)を供えていたといわれています。

この素餅がそうめんの原型という説があり、  
現在はそうめんを食べるようになったともいわれています。  
七夕のそうめんの由来には諸説あり、  
天の川に見立てていた説、  
魔よけのためだったという説もあります。



～今月の初物～  
6日 デラウェアが出ます。

※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を( )内のものに変更しています。

※食材料調達都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品 (給食/おやつ)			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
16	日						
17	月	海の日					
18	火	三色丼(卵不使用) 厚揚げの味噌汁 たたききゅうり すいか	米 三温糖 片栗粉 オリーブ油 ごま油 /薄力粉 片栗粉 三温糖 油	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ /きなこ 牛乳	コーン 人参 キャベツ 胡瓜 もやし すいか	603・22.5 467・17.5	きなこパー 牛乳
19	水	ごはん 小松菜のすまし汁 さわらの西京焼き 大根とこんにゃくのきんぴら ヨーグルト(みかんヨーグルト)	米 三温糖 ごま油 ごま /小麦粉 三温糖 ごま油	みそ さわら ヨーグルト /豚肉	小松菜 えのき 大根 こんにゃく 人参 絹さや みかん缶 /コーン 人参	415・20.7 302・14.3	チヂミ 麦茶
20	木	ごはん コロコロ野菜スープ 鶏の甘辛揚げ スティックサラダ 3.4.5歳児:冷凍もも 0.1.2歳児:メロン	米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 油 ごま /パン生地 グラニュー糖	鶏肉 みそ /牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 胡瓜 人参 大根 もも(メロン)	594・22.8 408・16.2	シュガーパン 牛乳
21	金	ぶっかけうどん ちくわのカレー風味揚げ さつまいもの甘煮 すいか	うどん 三温糖 油 さつまいも 小麦粉 /米 もち米 三温糖	豚肉 わかめ ちくわ /みそ	胡瓜 もやし 人参 すいか	457・14.1 338・10.4	五平餅 麦茶
22	土	焼き鳥丼 玉ねぎの味噌汁 ほうれん草のおかか和え メロン	米 三温糖 /米	鶏肉 油揚げ かつおぶし /わかめ	長ねぎ もやし 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ メロン	479・19.1 372・15.0	わかめおむすび 麦茶
23	日						
24	月	ごはん しめじの味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 オクラのごま和え メロン	米 三温糖 ごま /パン生地	みそ 豚肉 豆腐 /しらす チーズ のり 牛乳	ほうれん草 しめじ 玉ねぎ しらたき 人参 長ねぎ おくら もやし メロン	539・24.6 390・17.8	しらすチーズパン 牛乳
25	火	丸パン ひき肉カレー さっぱりピクルス りんごコンポート	パン カレールー 小麦粉 三温糖 /米	豚肉	玉ねぎ 人参 グリーンピース 胡瓜 大根 りんご缶 /コーン 青菜	646・14.7 490・11.2	花畑ごはん 麦茶
26	水	ごはん えのきすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 青のり粉ふき芋 すいか	米 三温糖 じゃがいも /三温糖 クラッカー	わかめ 豚肉 みそ 青のり /ヨーグルト 生クリーム	えのき 長ねぎ なす 人参 ピーマン 玉ねぎ すいか /黄桃缶 (みかん缶)	484・15.7 345・11.2	フローズンももヨーグルト (みかんヨーグルト) クラッカー 麦茶
27	木	ごはん 大根の味噌汁 鮭のチーズ焼き 野菜炒め フルーツポンチ	米 三温糖 /さつまいも 薄力粉 三温糖 白玉粉	厚揚げ みそ 鮭 チーズ 豚肉	大根 パセリ キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン フルーツミックス缶	510・22.4 373・17.1	鬼まんじゅう 麦茶
28	金	ごはん オクラのスープ 鶏のバーベキュー焼き モロッコいんげんとかんぱんのごまサラダ メロン	米 三温糖 ごま 油 /小麦粉 油 ホットケーキミックス	鶏肉 みそ /ヨーグルト 牛乳	オクラ コーン 玉ねぎ りんご いんげん パプリカ 人参 メロン /黄桃缶	511・23.8 360・14.8	ももケーキ 牛乳
29	土	ごはん 長ねぎのすまし汁 豚肉のオイスター炒め キャベツの昆布和え メロン	米 三温糖 /パン ジャム	豚肉 塩昆布	えのき 長ねぎ カリフラワー 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 メロン	520・19.4 395・15.0	いちごジャムトースト 麦茶
30	日						
31	月	ごはん 非常食とん汁缶 ささみのパン粉焼き ツナとひじきのカラフルサラダ ヨーグルト(みかんヨーグルト)	米 パン粉 オリーブ油 三温糖 /うどん	みそ 豚肉 鶏肉 チーズ ツナ ひじき ヨーグルト /豚肉 かつおぶし	里芋 ごぼう 人参 パセリ 胡瓜 大根 コーン みかん缶 /キャベツ 人参 長ねぎ	506・26.3 362・18.4	焼きうどん 麦茶
8月							
30	水	カレーライス 牛乳(大根のスープ) クルトンサラダ メロン	米 カレールー オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 クルトン 三温糖 /マカロニ 三温糖 黒糖	豚肉 牛乳 /きなこ	玉ねぎ 人参 大根 いんげん キャベツ 胡瓜 ビーマン メロン	651・20.7 448・13.2	マカロニきな粉 麦茶
31	木	ごはん オニオンスープ ヤンニョムチキン 小松菜のナムル ヨーグルト(みかんヨーグルト)	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 /じゃがいも 片栗粉 バター	鶏肉 甜醬 みそ ちりめんじゃこ ヨーグルト /ツナ	玉ねぎ コーン 小松菜 切干大根 人参 (みかん缶)	533・19.3 402・16.2	ツナ入りじゃがもち 麦茶

### 本格的な暑さに備えましょう!

暑さが日ごとに増えています。  
梅雨が明けると夏本番。暑さに慣れていないこの時期は、  
食欲も落ち気味です。  
栄養と睡眠をしっかりとって、体力を蓄えていきましょう!



### ～夏場の水分補給を大切に～

- ☆喉が渇く前に飲みましょう!
- ☆水やお茶など糖分の入っていないもので!
- ☆食事から上手に水分をとりましょう!  
主食・主菜・副菜・汁物がそろったものが◎。  
夏野菜や果物を積極的に食べると  
いいですね!

