



令和6年度7月給食献立予定表

あゆみ保育園
給食 野口 奈々

梅雨明けも間近になり、いよいよ本格的な夏がやってきます。
蒸し暑さのため、食欲が低下しがちな季節ですが、酢などの酸味を使った料理を食べることで、夏バテの予防につながります。7月は夏が旬の野菜(トマト、なす、きゅうりなど)を献立に多く取り入れました。これらの野菜は水分が多く、体の余分な熱をとってくれる働きがあります。幼児さんのみですが、トマトの丸かじり体験も行う予定です。旬の野菜を食べ、暑い夏を乗り切りましょう。
また、今月の栄養指導は一日三食、食べる事の大切さについてお話したいと思います。



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1 29	月	鶏と梅干しの炊き込みご飯 カレイのみぞれソースがけ なすと油揚げのとりり煮 豆腐と青菜のみそ汁 デザート	鶏肉 牛乳 まがれい 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	精白米 三温糖 片栗粉 中華麺	梅干し 椎茸 大根 なす 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ ピーマン もやし いんげん 果物	麦茶 ♥やきそば
2 30	火	ごはん 回鍋肉 中華風サラダ しめじとえのきのスープ デザート	みそ 豚肉 ツナ 牛乳 卵	精白米 三温糖 春雨 ごま油	キャベツピーマン 人参 筍 胡瓜 若布 しめじ えのき 玉ねぎ 小松菜 果物	牛乳 ☆♥焼きプリン
3	水	七タメニュー 七夕そうめん 天ぷらの盛り合わせ (竹輪、南瓜、人参、いんげん) デザート3種 (オレンジ・スイカ・バナナ)	ハム 竹輪 卵 牛乳 カルピス	そうめん 薄力粉 油 ホットケーキミックス	胡瓜 オクラ 南瓜 人参 いんげん 果物	牛乳 ☆♥カルピス 蒸しパン
4 31	木 水	レタスツナサンド チーズミートなす ほうれん草とベーコンのソテー ☆ピシソワーズ デザート	ツナ 豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 生クリーム しらす	食パン マヨネーズ 薄力粉 油 じゃがいも バター 精白米 ごま	レタス なす 玉ねぎ トマトケチャップ ほうれん草 人参 小松菜 長ねぎ 果物	麦茶 ♥骨太チャーハン
5 26	金	ごはん 鱈の磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 牛蒡とさつま芋のみそ汁 デザート	鱈 油揚げ みそ 牛乳	精白米 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖 さつまいも 食パン マーガリン 黒砂糖	青のり 切干大根 人参 乾しいたけ ごぼう 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥黒糖トースト
6 20	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみそ汁 デザート	豚肉 ツナ みそ 豆腐	精白米 油 ごま 砂糖 じゃがいも 米粉 片栗粉	玉ねぎ トマトケチャップ もやし 若布 果物	麦茶 ♥米粉と豆腐の ブラウニー
8	月	高菜ご飯 生揚げのごまみそ焼き ☆夏野菜の揚げ煮 かき玉汁 デザート	生揚げ みそ しらす 卵 牛乳 豆乳	精白米 ごま 三温糖 油 ホットケーキミックス 砂糖	高菜漬 なす アスパラガス 南瓜 ズッキーニ 人参 あさつき 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥バナナココア ケーキ
9	火	ジャムサンド トマトとじゃが芋のオムレッツ スパゲッティサラダ チンゲン菜とコーンのスープ デザート	卵 ハム チーズ おかか	食パン じゃがいも スパゲティ マヨネーズ 精白米	いちごジャム 人参 玉ねぎ トマト 胡瓜 チンゲン菜 若布 コーン 枝豆 果物	麦茶 ♥枝豆チーズ おにぎり
誕生 10	水	五目おこわ かじきまぐろのしそ巻き揚げ ほうれん草とかにかまのナムル おくらとじゃが芋のみそ汁 デザート	鶏肉 まかじき 卵 かにかま みそ 牛乳	精白米 もち米 こんにゃく 薄力粉 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ビスケット	乾しいたけ 人参 ごぼう 絹さや しそ 海苔 ほうれん草 オクラ 玉ねぎ 寒天 白桃缶 パイン缶 みかん缶 果物	麦茶 ♥杏仁豆腐 ・ビスケット

11	木	ごはん 豚肉とさつま芋のオイスター炒め 野菜の納豆和え もずくのみそ汁 デザート	豚肉 納豆 みそ 牛乳 卵 生クリーム	精白米 さつまいも 三温糖 薄力粉 バター	大根 人参 白菜 ほうれん草 もずく 玉ねぎ 小松菜 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
12	金	サラダうどん お麩のから揚げ キャベツのごまみそ和え デザート	ツナ 卵 みそ しらす	うどん マヨネーズ 車麩 三温糖 片栗粉 油 ごま 砂糖 精白米	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト キャベツ 梅干ししそ 果物	麦茶 ♥梅じゃこ おにぎり
13	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 デザート	豚肉 しらす 豆腐 みそ	精白米 三温糖 ごま	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 ♥おにぎり
27						
16	火	ごぼうとハムのサンドイッチ タンドリーチキン 生野菜★ (年長児はトマトの丸かじり) 春雨スープ ヨーグルト	ハム 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 豆腐	食パン マヨネーズ 油 ごま 三温糖 マヨネーズ 春雨 ホットケーキミックス	ごぼう トマト ケチャップ トマト 胡瓜 レタス ブロッコリー 玉ねぎ 乾しいたけ 人参 ほうれん草 南瓜	牛乳 ♥南瓜パン
17	水	手打ちスタミナうどん じゃこと野菜のかき揚げ 大根サラダ デザート 	豚肉 しらす 卵 牛乳 ハム チーズ	うどん 油 薄力粉 マヨネーズ ぎょうざの皮 じゃがいも	にら キャベツ 人参 玉ねぎ 若布 しそ 大根 胡瓜 海苔 サニーレタス トマト ケチャップ コーン 果物	牛乳 ♥ぎょうざピザ
18	木	とうもろこしごはん ほっけの塩焼き  いんげんと糸コンの和え物 なすと小松菜のみそ汁 デザート	ほっけ みそ 牛乳 生クリーム	精白米 こんにゃく ごま 砂糖 食パン	とうもろこし いんげん なす もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 桃ジャム 果物	牛乳 ♥桃の クリームサンド
19	金	ふりかけご飯 揚げ出し豆腐 胡瓜とささみのごま和え わかめと油揚げのみそ汁 デザート	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま 強力粉 砂糖 バター	大根 胡瓜 人参 若布 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥ビスケット スコーン
22	月	胚芽米入りごはん マーボーブロッコリー キャベツとじゃこの和え物 高野豆腐と玉ねぎのみそ汁 デザート	豚肉 みそ しらす 高野豆腐 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 ごま 油 うどん 黒砂糖	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 ほうれん草 果物	牛乳 ♥うどん かりんとう
23	火	フランスロール ズッキーニのチャンプル風 ブロッコリーと南瓜の温野菜サラダ オニオンスープ デザート	豆腐 鶏肉 みそ 卵 牛乳 おかか チーズ	フランスロール バター マヨネーズ 精白米	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 ほうれん草 果物	牛乳 ♥ごはんピザ
24	水	冷製トマトスパゲティ チキンマーレード焼き いんげんとポテトのフライ もやしと小松菜のスープ デザート	ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ	スパゲティ オリーブ油 三温糖 じゃがいも 油 バター ホットケーキミックス	トマト 玉ねぎ バジル マーレード もやし 人参 小松菜 いんげん ほうれん草 果物	牛乳 ♥ほうれん草の カップケーキ
25	木	ハヤシライス 豆腐とツナのオムレツ コーンサラダ デザート	豚肉 卵 ツナ 豆腐 牛乳 おから	精白米 じゃがいも マヨネーズ バター 三温糖 薄力粉 ハヤシフレーク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水煮 ピーマン コーン キャベツ 胡瓜 果物	牛乳 ♥おからの ココアクッキー

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています



今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	533kcal	19g	18g