



# 7月給食献立表

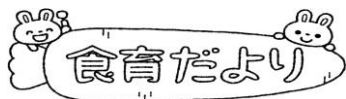


あいのそのこども園

2022年度

		給食		おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える			
1(金)	ごはん 鱈のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーのごまみそ和え キャベツとしめじの味噌汁	△精白米 ○鱈 △小麦粉 △マヨネーズ △クリームコーン 食塩 □ブロッコリー □人参 ○豆みそ △ごま みりん □キャベツ □しめじ ○竹輪 ○豆みそ だし粉	きな粉のアップケーキ △ごぼうスナック △ラムネ ○牛乳	△ホットケーキミックス ○きな粉 ○卵 △無塩バター ○牛乳 △砂糖 (以上児)※小麦、ごま (未満児)	
2(土)	肉味噌そば	△中華麺 ○豚ミンチ △生姜 △油 □長ねぎ □もやし □チンゲン菜 □人参 中華だし ○豆みそ △三温糖 酒 薄口醤油 △片栗粉			
4(月)	ごはん タンドリーチキン キャベツの甘酢和え もやしと人参のスープ	△精白米 ○鶏肉 食塩 こしょう 濃口醤油 カレー粉 ○ヨーグルト □キャベツ △コーン 米酢 △三温糖 濃口醤油 食塩 □もやし □人参 □わかめ 中華だし 薄口醤油 食塩	フルーツヨーグルト △紫芋チップ ほうじ茶	○ヨーグルト □バナナ □黄桃	
5(火)	ごはん 焼き魚 厚揚げのみそ炒め ほうれん草とえのきのすまし汁	△精白米 ○鮭 食塩 ○厚揚げ ○豚ミンチ □玉ねぎ □しめじ □葉ねぎ △油 ○豆みそ 濃口醤油 酒 みりん △三温糖 □ほうれん草 □えのき △ふ 薄口醤油 みりん だし粉	□キウイフルーツ △ひじきスティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳	
6(水)	あんかけそば 小松菜のツナ和え	△中華麺 ○豚ミンチ □人参 □白菜 □もやし ○かまぼこ □にら 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □小松菜 □人参 ○シーチキン △マヨネーズ 薄口醤油 △三温糖	アップルポテト △はとむぎおこし △プルーン ○牛乳	△さつまいも □りんご △砂糖 △無塩バター ○卵 (以上児) (未満児)	
7(木)	洋風寿司 ジャーマンポテト セタそうめん汁	△精白米 ○鮭フレーク □きゅうり □人参 □グリーンピース △コーン □しそ △ごま すし酢 △じゃがいも ○ウィンナー コンソメ 食塩 こしょう △オリーブ油 △そうめん □オクラ □人参 ○油揚げ だし粉 みりん 薄口醤油	□すいか △海藻スナック △ラムネ ○牛乳	※小麦、ごま、えび	
8(金)	ごはん 豆腐シューマイ キャベツと人参のサラダ ほうれん草とウィンナーのスープ	△精白米 △シューマイの皮 ○豆腐 ○豚ミンチ □玉ねぎ △片栗粉 △生姜 □干し椎茸 中華だし 濃口醤油 酒 △ごま油 △三温糖 □キャベツ □人参 □きゅうり □ひじき ○シーチキン △マヨネーズ 薄口醤油 □ほうれん草 ○ウィンナー △コーン コンソメ	コーンパン △ねじりん棒 ○牛乳	△強力粉 食塩 △砂糖 ○豆腐 ドライイースト △コーン ※小麦	
9(土)	<b>お弁当</b>				
11(月)	ほたてごはん 鶏ちゃんこ マカロニサラダ	△精白米 ○ホタテ貝柱 □人参 △三温糖 濃口醤油 酒 だし粉 ○鶏肉 □大根 □白菜 △こんにゃく □人参 △油 だし粉 薄口醤油 みりん 酒 △マカロニ □キャベツ ○ハム □きゅうり □人参 △マヨネーズ	□バナナ △野菜スティック □とろろ巻き昆布 ○牛乳	※小麦 (以上児)	
12(火)	△コッペパン ラタトゥイユ いんげんのマヨおかか和え ○牛乳	※小麦、乳 ○鶏肉 にんにく △オリーブ油 □ズッキーニ □玉ねぎ □なす □パプリカ □人参 □カットトマト缶 食塩 こしょう コンソメ □ケチャップ □いんげん □もやし ○竹輪 △マヨネーズ 薄口醤油 △三温糖 ○かつお節	ひじきおにぎり △揚げあれら △プルーン ほうじ茶	△精白米 □ひじき 酒 みりん 濃口醤油 ○かつお節 (以上児) (未満児)	
13(水)	にんじんごはん 筑前煮 わかめとふの味噌汁	△精白米 □人参 塩昆布 濃口醤油 ○竹輪 ○鶏肉 □人参 □ごぼう △じゃがいも △こんにゃく □いんげん △油 △三温糖 濃口醤油 みりん だし粉 □わかめ △ふ ○豆みそ だし粉	□パイナップル △ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	※ごま ※小麦	
14(木)	ごはん 焼きカレー ほうれん草のじゃこ和え 玉ねぎと白菜の味噌汁	△精白米 ○カレー 食塩 □ほうれん草 □もやし □人参 ○じゃこ 濃口醤油 みりん □玉ねぎ □白菜 □しめじ □わかめ ○豆みそ だし粉	□とうもろこし △スティックゼリー △ラムネ ○牛乳	(以上児) (未満児)	
15(金)	じゃこごはん 肉豆腐 大根と揚げのすまし汁	△精白米 ○じゃこ ○焼き豆腐 ○牛肉 □白菜 △こんにゃく □人参 □しめじ □いんげん △油 濃口醤油 みりん △三温糖 □大根 □わかめ ○油揚げ 薄口醤油 みりん だし粉	カステラ △小魚せんべい ○牛乳	※乳、卵、小麦 ※小麦、ごま、えび	
16(土)	麻婆丼	△精白米 ○豆腐 ○豚ミンチ □玉ねぎ □人参 □干し椎茸 にんにく △生姜 □にら △三温糖 ○豆みそ 濃口醤油 △片栗粉 △ごま油 中華だし			
19(火)	ごはん 焼きししゃも ほうれん草のソテー 中華スープ	△精白米 ○ししゃも □ほうれん草 △コーン △無塩バター 食塩 こしょう 濃口醤油 □小松菜 □えのき □人参 中華だし 食塩	□メロン △野菜スナック ○ラムネ ○牛乳	※小麦、ごま	
20(水)	豚丼 わかめスープ りんごゼリー	△精白米 ○豚肉 □玉ねぎ □もやし □人参 △生姜 濃口醤油 みりん △三温糖 酒 △油 □わかめ △コーン □葉ねぎ □しめじ 中華だし 薄口醤油 食塩 □りんごジュース □寒天 △砂糖	いちごヨーグルト △ひじきあられ △プルーン ほうじ茶	○ヨーグルト □いちごジャム	

21(木)	チンゲン菜と卵のあんかけそば ほうれん草のナムル	○中華麺 □チンゲン菜 □人参 □しめじ ○かまぼこ ○卵 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □ほうれん草 △コーン □人参 濃口醤油 △ごま △ごま油	□ぶどう △胚芽スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
22(金)	ごはん からあげ 切り干し大根の胡麻マヨサラダ 野菜スープ カルピスゼリー	△精白米 ○鶏肉 濃口醤油 △生姜 にんにく 酒 △片栗粉 △油 □切り干し大根 □人参 □きゅうり △ごま △マヨネーズ 濃口醤油 □人参 □玉ねぎ □キャベツ ○ウィンナー コンソメ ○カルピス □寒天	バナナケーキ △大豆チップ ○牛乳	△小麦粉 △無塩バター △三温糖 ○卵 □バナナ ベーキングパウダー
23(土)	<b>お弁当</b>			
25(月)	ごはん サバの煮つけ ひじきのサラダ 小松菜とふの味噌汁	△精白米 △コーン 食塩 ○サバ △生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □ひじき □人参 □きゅうり □キャベツ ○シーチキン △コーン 濃口醤油 食塩 △三温糖 米酢 △油 □小松菜 △ふ、○豆みそ だし粉	□バナナ △カル鉄スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳、卵
26(火)	コーンごはん 豚の生姜焼き チンゲン菜とえのきのすまし汁	△精白米 △コーン 食塩 ○豚肉 □玉ねぎ 濃口醤油 酒 みりん △生姜 △油 □チンゲン菜 □えのき ○油揚げ 薄口醤油 みりん だし粉	野菜蒸しパン △ポテトチップス ○牛乳	△ホットケーキミックス □野菜ジュース
27(水)	夏野菜カレー じゃことコーンの酢の物 ○牛乳	△精白米 ○豚ミンチ △油 □玉ねぎ □人参 □かぼちゃ □なす □カットトマト缶 カレールウ コンソメ ○豆乳 □きゅうり □わかめ □人参 ○じゃこ △コーン 米酢 △三温糖 濃口醤油	豆乳わらびもち(以上見) □パイナップル △畑のスナック ○牛乳	△わらびもち粉 ○豆乳 ○きな粉 △三温糖 (未満児) ※小麦
28(木)	ホットドック 豆乳みそスープ ○牛乳	△ロールパン □キャベツ ○ポールウィンナー トマトケチャップ カレー粉 食塩 □白菜 □しめじ △じゃがいも □人参 ○豆乳 コンソメ ○豆みそ	五平餅 ○チーズ ほうじ茶	△精白米 △片栗粉 食塩 ○豆みそ △三温糖 みりん
29(金)	ふりかけごはん 肉じゃが 小松菜としめじの味噌汁	△精白米 ふりかけ※乳、サバ、ごま、小麦 ○牛肉 △じゃがいも □人参 □玉ねぎ △こんにゃく △油 濃口醤油 △三温糖 みりん だし粉 □小松菜 □しめじ ○油揚げ 薄口醤油 みりん だし粉	□すいか △ミレービスケット △食べっこ動物 ○牛乳	(以上見)※小麦 (未満児)※小麦、乳、ごま、大豆
30(土)	なすのミートスパゲティー	△スパゲティー △オリーブ油 ○豚ミンチ □なす □玉ねぎ □人参 △油 □ケチャップ □トマトピューレ △三温糖 ウスターソース コンソメ		



## あいのそのこども園の給食ってどうなってるの??



- ① オープンキッチンなので給食を作っているところを見ることができ、給食室からはいい匂いがたちこめて五感を刺激してくれます♪
- ② 食材は地産地消を心掛け、奈良産のものを使用しています。季節の旬の食材を毎月の献立に取り入れ、行事食や月に一度はお楽しみ給食の“ニコニコランチ”があります♪
- ③ 給食は当日仕入れた新鮮な食材で調理し、週に3回は手作りおやつを取り入れ、週2回は旬の果物を提供しています♪
- ④ アレルギーの対応も、出来るだけ同じ食材と同じ調理法で提供できるようにしています♪

### ～あいのそのこども園の給食の特徴～

あいのそのこども園の給食とおやつは、ご家庭での食事(朝食・夕食)とお昼の給食・おやつを合わせることで1日の栄養価が満たされるように、1日に必要な栄養量のうち約45%～50%をこども園の食事からとれるよう栄養計算しています。給食やおやつでいろいろな食材や料理と出会い、お友だちや先生と一緒に楽しくたくさん食べて、食べるのが大好きになってくれたらいいなと思っています♪

#### こども園の給食では どんないいことがあるの??

##### ① 温かいご飯が食べられます。

あいのそのこども園で調理される給食は、温かいものは温かいまま、冷たいものは冷たいまま提供され、主食と副菜だけでなく汁物や麺類といった幅広い食事を提供できるのがメリットです。できたての食事を温かいうちに食べることができるので、子ども達はお腹だけでなく心まで満たされます♪



##### ② 栄養バランスが良い

子ども達の成長に合ったカロリー計算を行い、成長や体にあった食事を提供します。また、節分や七夕、クリスマスなどの行事食や旬の食材を献立に取り入れています。



##### ③ 苦手な食べ物も給食で食べられる!

給食では、お家の調理ではあまり使わない食材や嫌いなものまで幅広い食材が使用されています。周りにいるみんなが同じメニューを食べる事により、苦手な食べ物も食べられるようになり、食べる事の楽しさを味わいます。

##### ④ その他にもいいことがいっぱい♪

給食調理員達が、幼児クラスの配膳のお手伝いをし、子ども達の『今日の給食何～?』『これ、大好きなやつや～!』など生の声を聞き、配膳が終わると、“おかわりレディ”に変身します。子ども達の給食の食べる様子や、内容を把握して次回の献立に活かします。園庭で育てた野菜を収穫すると、給食の時間に間に合うようにそれぞれのクラスへ持っていき、苦手な野菜も頑張ってパクリ♪クラスの人数報告や収穫した野菜、夕方にはタオルを回収しにお当番さんが給食室に必ず顔を出してくれます。オープンキッチンならではのですね。子ども達が『食』を身近に感じ、食べる事が楽しめるようになってくれたらいいなと思います。

#### お知らせ

○9(土)、23日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。