



# 7月給食献立表

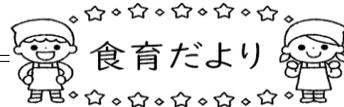


2024年度

あいのそのこども園

		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(月)	カレーうどん きゅうりの中華和え	△うどん ○牛肉 □たまねぎ □にんじん □長ねぎ △調合油 カレールウ かつお・昆布だし 濃口醤油 みりん □きゅうり □にんじん ○じゃこ △三温糖 米酢 濃口醤油 △ごま油	マールケーキ △ポテトチップス ○牛乳	△ホットケーキミックス ○豆乳 △調合油 △三温糖 ココア	
2(火)	ごはん 鱈の味噌煮 ほうれん草のじゃこ和え 玉ねぎと揚げのすまし汁	△精白米 ○さわら ○豆みそ □生姜 △三温糖 濃口醤油 合成清酒 □ほうれん草 □もやし ○じゃこ 濃口醤油 みりん □たまねぎ ○油揚げ □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	□バナナ △ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	※小麦	
3(水)	ごはん 豆腐シューマイ コールスローサラダ わかめとふの味噌汁	△精白米 ○豆腐 □たまねぎ ○豚ミンチ △しゅうまいの皮 △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 □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油 □わかめ □えのき △ふ かつお・昆布だし ○豆みそ	りんごヨーグルト △はとむぎおこし □とろろ巻き昆布 ほうじ茶	○ヨーグルト □りんごジャム (以上見)	
4(木)	豚のスタミナ焼き丼 中華スープ	△精白米 ○豚肉 濃口醤油 □生姜 酒 △調合油 □にんじん □たまねぎ □もやし □にら 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 □わかめ □コーン □たまねぎ ○卵 △ごま油 △ごま 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	□メロン △野菜スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦	
5(金)	ちらしずし ほうれん草ともやしの胡麻和え セタそうめん汁	△精白米 □人参 □干し椎茸 □蓮根 かつお・昆布だし 薄口醤油 △三温糖 みりん 米酢 ○じゃこ □さやえんどう すし酢 △ごま ○卵 △調合油 □きぎみのり □ほうれん草 □もやし 濃口醤油 みりん △ごま △そうめん □オクラ □にんじん ○油揚げ かつお・昆布だし みりん 薄口醤油	マヨコーンパン △畑のスナック ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 □コーン △マヨネーズ パセリ ※小麦	
6(土)	<b>お弁当</b>				
8(月)	ごはん カレイのチーズパン粉焼き 卵と小松菜の炒め煮 もやしと豆腐の味噌汁	△精白米 ○カレイ △パン粉 ○パルメザンチーズ パセリ △オリーブ油 ○卵 ○ベーコン □こまつな □たまねぎ 食塩 △調合油 □もやし ○豆腐 ○豆みそ かつお・昆布だし	とうもろこし △ラムネ □とろろ巻き昆布 ○牛乳	(以上見)	
9(火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの胡麻和え 大根と揚げの味噌汁	△精白米 ○豚肉 濃口醤油 酒 みりん □生姜 □たまねぎ △調合油 □ブロッコリー □にんじん 濃口醤油 みりん △ごま □だいこん ○油揚げ □にんじん かつお・昆布だし ○豆みそ	□オレンジ △ポップコーン ○チーズ ○牛乳		
10(水)	ピザトースト チキンナゲット 玉ねぎと人参のスープ 牛乳	△食パン □トマトソース(ピザソース) ○チーズ ○ベーコン □ピーマン □たまねぎ □にんじん □ケチャップ △調合油 △三温糖 ○チキンナゲット ○豆腐 □たまねぎ □にんじん コンソメ 濃口醤油 酒 みりん ○牛乳	にんじんおにぎり □ブルー △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 □にんじん □塩昆布 濃口醤油 △ごま (以上見)	
11(木)	ごはん さけのマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー 冬瓜の味噌汁	△精白米 ○さけ △マヨネーズ 食塩 □ほうれん草 □にんじん □コーン △バター 濃口醤油 食塩 こしょう □とうがん □たまねぎ ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□すいか △ほしのおせんべい ○チーズ ○牛乳		
12(金)	ふりかけご飯 厚揚げ麻婆豆腐 キャベツと人参のスープ	△精白米 ふりかけ ○豚ミンチ ○生揚げ □にんにく □生姜 □にんじん □長ねぎ △調合油 中華だし 酒 △三温糖 濃口醤油 ○赤みそ △ごま油 △片栗粉 □キャベツ □にんじん コンソメ 濃口醤油 酒 みりん	米粉の味噌蒸しパン △紫芋チップ ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 ○豆みそ	
13(土)	なすのミートスパゲッティー	△スパゲティ △オリーブ油 ○豚ミンチ □なす □たまねぎ □にんじん △調合油 □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			
16(火)	ごはん ハンバーグ 小松菜とベーコンサラダ きのこの中華スープ	△精白米 ○合挽ミンチ □たまねぎ △パン粉 △調合油 ○豆乳 □ケチャップ □こまつな □キャベツ ○ベーコン △ごま 濃口醤油 ○豆みそ □しめじ □えのき □青ねぎ △ごま油 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	□バナナ △ポテトチップス ○チーズ ○牛乳		
17(水)	ごはん 鱈の塩こうじ焼き 人参しりしり もやしの味噌汁	△精白米 ○たら △米こうじ □にんじん □もやし ○ツナ ○卵 濃口醤油 食塩 こしょう △調合油 □もやし □だいこん ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	豆乳わらびもち(以上見のみ) □パイナップル △小魚せんべい ○牛乳	△わらび餅粉 ○豆乳 ○きな粉 △三温糖 (未満見) ※小麦(醤油)、えび、ごま	
18(木)	焼肉丼 小松菜と豆腐の味噌汁	△精白米 △調合油 ○牛肉 □たまねぎ □にんじん □ピーマン □にんにく 濃口醤油 みりん △調合油 △ごま □こまつな ○豆腐 かつお・昆布だし ○豆みそ	□キウイフルーツ △黒ごまかりんとう △ラムネ ○牛乳	※小麦、ごま	
19(金)	ごはん 鶏の酢醤油焼き カニカマとキャベツのサラダ 玉ねぎとふの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △三温糖 濃口醤油 米酢 みりん 酒 ○かにかまぼこ □キャベツ □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油 □たまねぎ △ふ ○豆みそ かつお・昆布だし	あんサンド △ひじきあられ ○牛乳	△食パン △バター ○こしあん	

20(土)	あんかけそば	△中華麺 ○豚ミンチ □にんじん □はくさい □もやし ○かまぼこ □にら 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉		
22(月)	ごはん 焼きカレー ひじき煮 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 ○カレー 食塩 ○大豆 □ひじき □にんじん ○油揚げ かつお・昆布だし △三温糖 濃口醤油 △調合油 ○豆腐 ○油揚げ □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ	米粉のさつま芋 蒸しパン △紫芋チップ ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 △さつま芋
23(火)	ちゅうかちゃんぽん きゃべつの酢の物	△中華麺 ○豚肉 □にんじん □はくさい □もやし □筍 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □キャベツ □わかめ ○じゃこ □みかん缶 □きゅうり △三温糖 米酢	□メロン △かぼちゃボーロ ○チーズ ○牛乳	
24(水)	にんじんご飯 ささみのレモン煮 ひじきのナムル 玉ねぎの味噌汁 マスカットゼリー	△精白米 □にんじん □塩昆布 濃口醤油 △ごま ○ささ身 酒 食塩 △片栗粉 △調合油 △三温糖 濃口醤油 □レモン果汁 □ひじき □きゅうり □にんじん □もやし ○ハム 米酢 △ごま油 濃口醤油 △三温糖 □たまねぎ □にんじん □青ねぎ かつお・昆布だし ○豆みそ □ぶどうジュース □寒天 △三温糖	カステラ △畑のスナック ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦
25(木)	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 磯風味ポテト ほうれん草と揚げのすまし汁	△精白米 ○豚肉 □なす □たまねぎ □にんじん □ピーマン △ごま油 みりん ○豆みそ 濃口醤油 △じゃがいも ○じゃこ 食塩 □青のり □ほうれん草 ○油揚げ □にんじん 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	□オレンジ △ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	※小麦
26(金)	チキンライス 添えブロッコリー マカロニスープ	△精白米 コンソメ ○鶏肉 □たまねぎ □にんじん □コーン □いんげん △調合油 □ケチャップ □ブロッコリー □塩昆布 △マカロニ □たまねぎ □にんじん □チンゲン菜 コンソメ	きな粉のお麩ラスク △ひじきスティック □とろろ巻き昆布 ○牛乳	△ふ、△バター △三温糖 ○きな粉 ※小麦、乳 (以上見)
27(土)	<b>お弁当</b>			
29(月)	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き たたききゅうり 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △マヨネーズ □コーンクリーム □きゅうり □もやし □にんじん ○かつお節 濃口醤油 △ごま □こまつな ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	マーマレードマフィン △ぼりぼり小魚 □プルーン ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △バター □マーマレードジャム (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満見)
30(火)	じゃこごはん あさりスープ かぼちゃのサラダ	△精白米 ○じゃこ ○鶏肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □キャベツ □しめじ □もやし コンソメ ○あさり 食塩 △片栗粉 ○卵 □かぼちゃ □きゅうり ○ツナ △調合油 △三温糖 米酢 食塩	□すいか △ほしのおせんべい △ラムネ ○牛乳	
31(水)	ごはん 鯖の香味照り焼き 切干大根の胡麻マヨサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○さば 酒 □生姜 □長ねぎ みりん 濃口醤油 米酢 △三温糖 △ごま油 □切干大根 □にんじん □きゅうり △ごま 濃口醤油 △マヨネーズ かつお・昆布だし ○豆腐 □チンゲン菜 □わかめ ○豆みそ かつお・昆布だし	ココアプリン △揚げあられ ○チーズ ほうじ茶	○牛乳 ココア △三温糖 ○ゼラチン ※小麦(醤油)、大豆



急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠と朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夏が旬の野菜や果物は、ビタミンや水分をたっぷり含んでいるので暑さ対策に有効ですよ！元氣いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう！

### 「三角食べ」にはこんないいことがあるよ！

ご家庭で、お子さんたちはどのように食事をされていますか？好きなものから先に「ばっかり食べ」はしていませんか？三角食べとは、主食(ごはんやパン)・主菜(肉料理・魚料理・卵料理など)・副菜(和え物やサラダ)・汁物がそろっている中で、それらを順繰り均等に食べていく食べ方です。少しずつ交互に食べ進めていくので、一膳を食べることができなくても栄養が偏りにくくなるなど、三角食べをすることでいいことがたくさんありますよ。

#### ①栄養バランスが良くなる！

好きなおかずだけ全部食べて、その後他のものを食べないなどということもありますが、三角食べは少量ずつ交互に食べ進めていくため、1品だけでおなかいっぱいになることを防ぐことができます。もし途中で満腹になって残してしまっても、献立をまんべんなく食べていけばある程度の栄養を摂取することができるからです。

#### ②味の深みや幅をひろげることができる！

三角食べで、ごはんやおかずを順繰り食べ、口の中で料理を混ぜ合わせる事によって、味付けを口内で調整することができます。これを口内調理といいます。口内調理を行うことで、味の深みや幅を広げることができ、味覚も養われます。

#### ③偏食の癖がつきにくい！

好きなものを最初に食べきってしまうと、ほかのものがお腹いっぱいまで食べられない、ということになりがちです。三角食べをすればいろいろなものを順番に少しずつ食べることができるので、偏食を防ぐことができますね。

#### ④よく噛むことにつながる！

ご飯とおかずと一緒に食べることで食感の違う食材が口の中に入るため、やわらかいご飯だけを噛むときよりも噛む回数が増えることが期待できます。よく噛むことで唾液の分泌量が増え、消化吸収を助けることにもつながります。また、ご飯を口に入れたあとにまた口を開けておかずを口に入れるので、一口量が多くなりやすく、早食いの予防に役立つともいえるかもしれませんね。

#### お知らせ

6日(土)、27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。