





## 《7月献立のねらい》

暑さで食欲が落ちる時期なので食べやすい献立にします。 (水分・盛り付け・味付け・温度・酸味など)

|                               | ※1・2歳は午前のおやつに牛乳が |   |  | Dきます。  | 1,2   | 2歳は <b>乳児</b> 3,4,5歳は <b>幼児</b> を見て<                                 | (ださい  |
|-------------------------------|------------------|---|--|--|-------|--|---|
|                               | B                | 曜 | おひる  | 主な材料   |       | 午後のおやつ   | 主な材料  |
| そう組玉ねぎの皮むき                    | 1                | 火 | ハムピラフ<br>ポークビーンズ<br>わかめスープ                       | 米 押麦 ハム 玉ねぎ 冷凍とうもろ<br>こし 油 塩<br>豚肉 大豆(乾) じゃがいも 人参 オ<br>リーブ油 砂糖 トマトビューレ<br>豆腐 わかめ チンゲン菜 醤油  | 幼児 乳児 | チヂミ<br>チヂミ<br>なすの味噌汁   | 小麦粉 米粉 豚肉 玉   おき 人参 ニラ ごま   油 砂糖 酢 醤油   【乳児:なす キャベツ   味噌】     |
| きりん組<br>玉ねぎの皮むき<br>えのきほぐし     | 2                | 水 | あわ入りごはん<br>白身魚の南蛮ソース<br>野菜炒め<br>モロヘイヤのすまし汁       | 米 あわ 白身魚 片栗粉 葱 油 砂<br>糖 酢 醤油<br>もやし 人参 えのき 塩<br>鶏肉 モロヘイヤ 玉ねぎ   | 幼児 乳児 | 2色クッキー<br>2色クッキー<br>トマトスープ   | 小麦粉 バター 牛乳  <br>  キャロブ粉 抹茶 砂糖<br>  【乳児:トマト 玉ねぎ  <br>  塩]      |
| ぞう組<br>とうもろこしの皮むき             | 3                | 木 | 麦入りごはん<br>ガリバタチキン<br>キャベツのおかか煮<br>麩と小松菜の味噌汁      | <ul><li>※ 押麦 鶏肉 バター にんにく 砂糖<br/>醤油</li><li>かつお節 キャベツ もやし 人参</li><li>麸 小松菜 葱 味噌</li></ul>   | 幼児 乳児 | 手作りブルーベリージャムサンド<br>ゆでとうもろこし<br>手作りブルーベリージャムサンド<br>パスタスープ 2歳.ゆでとうもろこし | <u>/ 【乳児:マカロニ 玉ね</u><br>ぎ 塩】                                  |
| オクラ<br>観察デー<br>きりん組<br>玉ねぎ皮むき | 4                | 金 | あずきごはん<br>えび入り豆腐しゅうまい<br>もやし炒め<br>かぼちゃとオクラの味噌汁   | <ul><li>※ もち※ 小豆(乾) 塩</li><li>しゅうまいの皮 豚肉 むきえび 豆腐<br/>片栗粉 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 ごま<br/>油 砂糖 醤油 もやし 小松菜 人参<br/>油</li><li>かぼちゃ オクラ 味噌</li></ul> | 幼児 乳児 | ハムスコーン   | 小麦粉 ベーキングパウ<br>ダー ハム パター<br>ヨーグルト 玉ねぎ 砂糖 塩 【乳児えのき<br>キャベツ 塩】  |
|                               | 5                | ± | カレーライス<br>ツナのポテト煮<br>お茶<br>市販ゼリー                 | 交  |       | 流会   | , <u> </u>  |
| 七夕献立                          | 7                | 月 | 七夕そうめん<br>冬瓜とひき肉の炒め煮<br>市販ゼリー                    | そうめん(乾) 油揚げ わかめ 干し椎<br>茸 オクラ 人参 砂糖 醤油<br>豚肉 片栗粉 生姜 冬瓜 ごま油 塩  | 幼児 乳児 | 焼きおにぎり(味噌マヨ)<br>煮干し<br>焼きおにぎり(味噌マヨ) 豆腐のすまし<br>2歳:煮干し                 | 【乳児:豆腐 小松菜  |
| そう組玉ねぎの皮むき                    | 8                | 火 | 夏野菜カレーライス<br>乳:ミルクカレー<br>千草あえ煮<br>お茶 フローズンヨーグルト  | 米 押麦 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ<br>人参 トマト なす りんご 油 カ<br>レールウ<br>油揚げ もやし きゅうり ごま 砂糖<br>塩 酢 醤油  | 幼児 乳児 | メロン  | うどん(乾) 鶏肉 キャ<br>・ ベツ 葱 塩 醤油                                   |
| きりん組玉ねぎの皮むき                   | 9                | 水 | ロールパン<br>鶏肉のオレンジ煮<br>キャベツと春雨の炒めもの<br>コーンチャウダースープ | ロールパン 鶏肉 にんにく 生姜 マーマレードジャム 澱粉春雨 キャベツもやし 油 塩 醤油 ベーコン 豆乳<br>米粉 じゃがいも セロリ 玉ねぎ 人参 冷凍とうもろこし クリームコーン                                     | //L   |  | 米 油揚げ 昆布 人参砂糖 塩 酢 醤油 煮<br>干し ごま<br>【乳児:チンゲン菜 玉<br>ねぎ 味噌】      |
| ぞう組<br>玉ねぎの皮むき<br>えのきほぐし      | 10               | 木 | トマトクリームスパゲッティ<br>キャベツソテー<br>えのきのスープ              | スパゲッティ ベーコン 牛乳 チーズ<br>玉ねぎ なす にんにく セロリ オ<br>リーブ油 トマト缶 トマトケチャップ<br>砂糖 塩<br>キャベツ もやし 人参<br>えのき 冷凍とうもろこし                               | 幼児 乳児 | ではか はいか はいか はいか はいか オクラの味噌汁  | 米 ツナ缶 小松菜 油砂糖 酢 醤油<br>(乳児:オクラ 人参味噌)                           |
| きりん組<br>とうもろこしの皮むき            | 11               | 金 | 麻婆なす丼<br>チャプチェ<br>豆腐の中華スープ                       | 米 押麦 片栗粉 豚肉 葱 なす 干<br>し椎茸 にんにく 生姜 ごま油 砂糖<br>醤油 味噌 澱粉春雨 にんにく ビー<br>マン 人参 もやし ごま ごま油 塩<br>豆腐 トマト チンゲン菜 塩                             | 幼児 乳児 | コーンとさつまいものかき揚げ<br>牛!<br>コーンとさつまいものかき揚げ                               | 小麦粉 さつまいも と<br>うもろこし 油 塩<br>【乳児:キャベツ 玉ね<br>ぎ 味噌】              |
|                               | 12               | ± | きのこスパゲッティ<br>じゃがいものマヨ炒め<br>キャベツと豚肉のスープ<br>市販ゼリー  | スパゲッティ ハム 玉ねぎ えのき<br>しめじ オリーブ油 塩 醤油<br>じゃがいも きゅうり 人参 冷凍とう<br>もろこし 油 マヨネーズ<br>豚肉 キャベツ   | 幼児 乳児 | お菓子の盛り合わせ<br>市販煮干しごまチップ ジュース<br>お菓子盛り合わせ 市販ジュース<br>2歳:市販煮干しごまチップ     |   |
| きりん組<br>しめじほぐし                | 14               | A | きび入りごはん<br>じゃがいもの甘辛さん<br>小松菜とじゃこの煮びたし<br>なすの味噌汁  | ※ きび 鶏肉 じゃがいも 片栗粉油 砂糖 醤油<br>ちりめんじゃこ かつお節 小松菜 もやし 人参なす 玉ねぎ しめじ 味噌   | 幼児    | チーズ蒸しパン<br>チーズ蒸しパン<br>わかめスープ   | 小麦粉 強力粉 ベーキ   ングパウダー クリーム   チーズ 牛乳 油 砂糖   塩 【乳児:わかめ 玉ねぎ 塩 醤油】 |
| そう組玉ねぎの皮むき                    | 15               | 火 | ハムピラフ<br>ポークビーンズ<br>わかめスープ                       | 米 押麦 ハム 玉ねぎ 冷凍とうもろこし 油 塩<br>豚肉 大豆(乾) じゃがいも 人参 オリーブ油 砂糖 トマトピューレ豆腐 わかめ チンゲン菜 醤油  | 幼児    | チヂミ<br>チヂミ<br>なすの味噌汁   | 小麦粉 米粉 豚肉 玉<br>ねぎ 人参 ニラ ごま<br>油 砂糖 酢 醤油<br>【乳児なす キャベツ<br>味噌】  |
| ぞう組<br>えのきほぐし                 | 16               | 水 | 麦入りごはん<br>白身魚のねぎ味噌焼き<br>高野豆腐の煮物<br>かぶのすまし汁       | 米 押麦 白身魚 葱 砂糖 醤油 味噌<br>高野豆腐 干し椎茸 キャベツ 人参<br>油かぶ えのき 塩  | 幼児    | 鶏ともやしのフォー  | 米粉めん 鶏肉 もやし<br>小松菜 小葱 にんにく<br>ごま油 塩 醤油                        |

| <u> </u>           |    | naa  | +.1. Z                    |   |            | 左巡のかけの                           |            | <b>-</b>                    |  |  |  |
|--------------------|----|------|---------------------------|---|------------|----------------------------------|------------|-----------------------------|--|--|--|
|                    | Ы  | 曜    | <b></b>                   | <b>主な材料</b><br>米 押麦鶏肉 バター にんにく 砂糖                               | 幼          | <b>午後のおやつ</b><br>事作りブルーベリージャムサンド |            | <b>主な材料</b><br>食パン ブルーベリー   |  |  |  |
| きりん組<br>とうもろこしの皮むき |    |      | ガリバタチキン                   | 醤油<br>かつお節 キャベツ もやし 人参  | 旭児         | ゆでとうもろこし                         | 牛乳         | レモン果汁 砂糖<br>【乳児:マカロニ 玉ね     |  |  |  |
| G.                 | 17 | 木    | キャベツのおかか煮<br>麩と小松菜の味噌汁    | 麩 小松菜 葱 味噌  | 乳          | 手作りブルーベリージャムサンド                  |            | き 塩】                        |  |  |  |
|                    |    |      |                           |   | 児          | ハスダスープ 乙威・伊でこうもつ                 |            |                             |  |  |  |
|                    |    |      | あずきごはん<br>えび入り豆腐しゅうまい     | 米 もち米 小豆(乾) 塩<br>しゅうまいの皮 豚肉 むきえび 豆腐                             | 幼田         | ハムスコーン<br>メロン                    |            | 小麦粉 ベーキングパウ<br>ダー ハム バター    |  |  |  |
|                    | 18 | 金    | もやし炒め                     | 片栗粉 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 ごま<br>油 砂糖 醤油 もやし 小松菜 人参                        | 児          | ハムスコーン                           |            | ヨーグルト 玉ねぎ 砂<br>糖 塩 【乳児:えのき  |  |  |  |
|                    |    |      | かぼちゃとオクラの味噌汁              | 油<br>かぼちゃ オクラ 味噌  | 乳児         |                                  |            | キャベツ塩】                      |  |  |  |
|                    |    |      | チーズトースト                   | 食パン バター チーズ<br>ベーコン じゃがいも 玉ねぎ オリー                               | 幼          | お菓子の盛り合わせ                        | <b>一</b>   |                             |  |  |  |
|                    | 19 | +    | ポテトソテー<br>小松菜のスープ         | ブ油 塩<br>鶏肉 豆腐 小松菜 醤油  | 児          |                                  | シュー レ      |                             |  |  |  |
|                    | •  | -    | 市販ゼリー                     | 枸内 立阀 小似木 香油  | 乳          | お菓子盛り合わせ 市販ジュー2歳:市販煮干しごまチップ      | ース         |                             |  |  |  |
|                    |    |      |                           |   | 児          | <u> </u>                         |            |                             |  |  |  |
|                    | 21 | A    |                           | 海 C   | <b>9 B</b> |                                  |            |                             |  |  |  |
| きりん組               |    |      | 夏野菜カレーライス                 | 米 押麦 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ<br>人参 トマト なす りんご 油 カ                         |            | 鶏肉とキャベツのうどん                      |            | うどん(乾) 鶏肉 キャ<br>ベツ 葱 塩 醤油   |  |  |  |
| 玉ねぎの皮むき            | 22 | 火    | 乳:ミルクカレー<br>千草あえ煮         | レールウ<br>油揚げ もやし きゅうり ごま 砂糖                                      | 児          |                                  |            | ハン 心 塩 醤油                   |  |  |  |
|                    |    | •    | お茶フローズンヨーグルト              | 塩 酢 醤油  | 乳児         |                                  |            |                             |  |  |  |
| きりん組               |    |      | あわ入りごはん                   | 米 あわ 白身魚 片栗粉 葱 油 砂  | 幼          |                                  |            | 小麦粉 バター 牛乳                  |  |  |  |
| 玉ねぎの皮むき<br>えのきほぐし  | 22 | ىاــ | 白身魚の南蛮ソース                 | 糖 酢 醤油<br>もやし 人参 えのき 塩  | 児          |                                  | 牛乳         | キャロブ粉 抹茶 砂糖<br>【乳児:トマト 玉ねぎ  |  |  |  |
|                    | 23 | 小    | 野菜炒め<br>モロヘイヤのすまし汁        | 鶏肉 モロヘイヤ 玉ねぎ  | 乳          | 2色クッキー<br>トマトスープ                 |            | 塩】                          |  |  |  |
| ぞう組                |    |      |                           | スパゲッティ ベーコン 牛乳 チーズ  | 児          |                                  |            | 米 ツナ缶 小松菜 油                 |  |  |  |
| 玉ねぎの皮むき            |    |      | キャベツソテー                   | スパブッティ ハーコン キャ アース<br>玉ねぎ なす にんにく セロリ オ<br>リーブ油 トマト缶 トマトケチャップ   | 幼児         |                                  |            | 砂糖 酢 醤油                     |  |  |  |
| えのきほぐし             | 24 | 木    | えのきのスープ                   | 砂糖 塩<br>キャベツ もやし 人参   | 乳          |                                  | <br>曾汁     | 【乳児:オクラ 人参<br>味噌】           |  |  |  |
|                    |    |      |                           | えのき 冷凍とうもろこし  | 児          | すいか                              |            |                             |  |  |  |
| ぞう組                |    |      | nng o g <del>n</del>      | 米 押麦 片栗粉 豚肉 葱 なす 干<br>し椎茸 にんにく 生姜 ごま油 砂糖                        | 幼          |                                  |            | 小麦粉 さつまいも と<br>うもろこし 油 塩    |  |  |  |
| とうもろこしの皮むき         | 25 | 金    | チャプチェ<br>豆腐の中華スープ         | 醤油 味噌 澱粉春雨 にんにく ピーマン 人参 もやし ごま ごま油 塩                            | 児          |                                  | $\bigcirc$ | 【乳児:キャベツ 玉ね<br>ぎ 味噌】        |  |  |  |
| X                  |    |      |                           | 豆腐 トマト チンゲン菜 塩  | 乳児         | コーンとさつまいものかき揚<br>キャベツの味噌汁        |            |                             |  |  |  |
|                    |    |      | <br>きのこスパゲッティ             | スパゲッティ ハム 玉ねぎ えのき   | 幼          | お菓子の盛り合わせ                        | <b>市販</b>  |                             |  |  |  |
|                    | 26 | 4    | じゃがいものマヨ炒め<br>キャベツと豚肉のスープ | しめじ オリーブ油 塩 醤油<br>じゃがいも きゅうり 人参 冷凍とう<br>もろこし 油 マヨネーズ<br>豚肉 キャベツ | 児乳         |                                  | بر المراد  |                             |  |  |  |
|                    |    | _    |                           |   |            | お菓子盛り合わせ 市販ジュー2歳:市販煮干しごまチップ      |            |                             |  |  |  |
|                    |    |      |                           | 米 きび 鶏肉 じゃがいも 片栗粉   | 児          | チーズ蒸しパン                          |            | 小麦粉 強力粉 ベーキ                 |  |  |  |
| ぞう組<br>しめじほぐし      |    |      | きび入りごはん<br>じゃがいもの甘辛さん     | 油 砂糖 醤油<br>ちりめんじゃこ かつお節 小松菜 も                                   |            |                                  | 牛乳         | ングパウダー クリーム                 |  |  |  |
|                    | 28 | A    | 小松菜とじゃこの煮びたし              | やし 人参なす 玉ねぎ しめじ 味噌  | :SI        | チーブ麸しパン                          |            | チーズ 牛乳 油 砂糖<br>塩 【乳児:わかめ 玉ね |  |  |  |
|                    |    |      | なすの味噌汁                    |   | 児          | わかめスープ                           |            | ぎ塩醤油】                       |  |  |  |
|                    |    |      | トマトの冷やしうどん<br>冬瓜とひき肉の炒め煮  | うどん 油揚げ わかめ もやし トマ<br>ト 小松菜 醤油                                  | 幼          |                                  |            | 米 かつお節 塩 醤油<br>味噌 マヨネーズ 【乳  |  |  |  |
|                    | 29 | 火    | チーズ                       | 「所内   大京   大京   下内   大京   大京   大京   大京   大京   大京   大京   大       |            | ///                              |            | 児:豆腐 小松菜 塩<br>醤油】           |  |  |  |
|                    |    |      |                           |   | 乳児         | 豆腐のすまし汁 2歳:煮干し                   |            |                             |  |  |  |
| きりん組               |    |      | ロールパン                     | ロールパン 鶏肉 にんにく 生姜 マーマレードジャム 澱粉春雨 キャベツ                            | 幼          | 混ぜこみいなり                          |            | 米油揚げ、昆布・人参                  |  |  |  |
| 玉ねぎの皮むき            | 30 | 7k   | 鶏肉のオレンジ煮<br>キャベツと春雨の炒めもの  | もやし 油 塩 醤油 ベーコン 豆乳  | 児          | 煮干しごまチップ                         |            | 砂糖 塩 酢 醤油 煮                 |  |  |  |
|                    |    | ٠,۲۰ | コーンチャウダースープ               | 米粉 じゃがいも セロリ 玉ねぎ 人参 冷凍とうもろこし クリームコーン                            | 乳          |                                  | 計          | 【乳児:チンゲン菜 玉<br>ねぎ 味噌】       |  |  |  |
| 7.540              |    |      | 麦入りごはん                    | 米 押麦 白身魚 葱 砂糖 醤油 味  | 児          | 鶏ともやしのフォー                        |            | 米粉めん 鶏肉 もやし                 |  |  |  |
| ぞう組<br>えのきほぐし      |    |      | 白身魚のねぎ味噌焼き                | 噌<br>高野豆腐 干し椎茸 キャベツ 人参  | 刈児         | かんきつ類                            | _          | 小松菜 小葱 にんにく<br>ごま油 塩 醤油     |  |  |  |
|                    | 31 | 不    | 高野豆腐の煮物<br>かぶのすまし汁        | 油 かぶ えのき 塩  | 乳          | 鶏ともやしのフォー                        |            |                             |  |  |  |
| WIL.               |    |      | ואט א ברמוכו ניו          |   | 児          |                                  |            |                             |  |  |  |

《 **巻春 (4)** ※1,2歳は午前のおやつに牛乳100ccがつきます。

~ 献立は食材の都合により変更する場合があります ~

| 《 <b>不</b> 長Ш/ |         |       |       |       |      | 版立16及例の即占1267及文/ 03g17 00/67 |        |        |       |          |           |  |
|----------------|---------|-------|-------|-------|------|------------------------------|--------|--------|-------|----------|-----------|--|
|                | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 鉄    | レチノール<br>当量                  | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物<br>繊維 | 食塩<br>相当量 |  |
| 乳児(1歳·2歳)      | 515kcal | 20.0g | 15.9g | 235mg | 2.0g | 130 <i>µ</i> gRe             | 0.27mg | 0.24mg | 15mg  | 5.3g     | 2.3g      |  |
| 幼児(3·4·5歳)     | 564kcal | 21.1g | 16.1g | 197mg | 2.6g | 130 <i>μ</i> gRe             | 0.29mg | 0.19mg | 17mg  | 6.3g     | 2.3g      |  |

## 夏野菜の収穫体験

幼児クラスで、夏野菜の収穫が始まりました。

ぱんだ組はピーマンを、きりん組は大根を、ぞう組はナスとじゃがいもを 育てています。収穫した野菜を調理して給食やおやつの時間に提供して います。収穫した野菜は格別においしかったようです。

夏野菜はでき始めたばかりなので、これからどんどん収穫される予定です。お子さんと収穫した野菜のお話ししてみてくださいね。



## 《旬の食材》

魚 えび・とびうお・まあじ・まいわし・まぐろ・あゆ

・かつお・すずき

野菜 とうもろこし・さやいんげん・枝豆・きゅうり・トマト

・かぼちゃ・なす・オクラ・ごぼう・ピーマン

果物 すいか・メロン・もも・さくらんぼ・プラム・ぶどう

