



令和6年 7月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	月	牛乳 せんべい	冷やし中華 冬瓜の煮物 メロン	中華麺/砂糖/ごま油/ごま/片栗粉/黒砂糖/ホットケーキミックス/油/ざらめ	焼き豚/豚バラ/牛乳/豆乳	もやし/胡瓜/トマト/人参/冬瓜/さやいんげん/メロン	牛乳 黒糖カップケーキ	578kcal 23.4g
2	火	牛乳 クラッカー	ご飯 すいか ★麻婆豆腐 ナムル ★春雨スープ	胚芽米/ごま油/砂糖/片栗粉/ごま/春雨/マカロニ/油	豚ひき/味噌/豆腐/わかめ/牛乳/ベーコン	生姜/人参/椎茸/葱/ニラ/もやし/チンゲン菜/まいたけ/すいか/玉葱/ピーマン	牛乳 マカロニナポリタン	549kcal 23.2g
3	水	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 オレンジ 鰯の竜田揚げ 野菜のじゃこ和え かぶのすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/バター/粉糖/薄力粉	鰯/しらす/牛乳	生姜/キャベツ/ほうれん草/人参/カブ/カブの葉/浅葱/オレンジ	牛乳 ★クッキー	527kcal 19.9g
4	木	牛乳 クラッカー	ロールパン すいか 鶏の味噌焼き オクラのおかか和え トマトのスープ	ロールパン/砂糖/ごま油/胚芽米/ごま	鶏もも/味噌/かつお節/ベーコン/牛乳	人参/もやし/オクラ/なす/トマト/浅葱/すいか/梅/胡瓜	牛乳 梅胡瓜ごはん	551kcal 25.5g
5	金	牛乳 せんべい	七夕そうめん 肉じゃが オレンジ	そうめん/砂糖/油/じゃが芋/せんべい	蒲鉾/わかめ/鶏ささみ/豚もも/牛乳/寒天	オクラ/トマト/生姜/浅葱/玉葱/人参/さやいんげん/オレンジ/オレンジジュース/ぶどうジュース/レモン果汁	牛乳 金魚ゼリー ★せんべい	516kcal 22.3g
6	土	牛乳 せんべい	ナチュラルパン ポークビーンズ ブロッコリー オレンジ ミルクスープ	ナチュラルパン/オリーブ油/じゃが芋/砂糖/胚芽米	豚肩/大豆/パルメザンチーズ/牛乳/わかめ/海苔	玉葱/人参/トマトジュース/ブロッコリー/キャベツ/オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	513kcal 23.5g
8	月	牛乳 ゆで人参	ハヤシライス 三色サラダ えのきスープ メロン	胚芽米/油/じゃが芋/砂糖/中華麺	豚肩/牛乳/豚バラ/青海苔	にんにく/玉葱/人参/マッシュルーム/トマト缶/胡瓜/枝豆/コーン/トマト/えのき/チンゲン菜/メロン/キャベツ	牛乳 焼きそば	581kcal 21.3g
9	火	牛乳 クラッカー	冷やしなめこうどん なすの味噌炒め デラウェア	うどん/砂糖/ごま油/ホットケーキミックス/油/粉糖	鶏ささみ/わかめ/豚バラ/味噌/牛乳	生姜/葱/なめこ/オクラ/トマト/玉葱/人参/なす/ピーマン/ぶどう	牛乳 ★ドーナツ	558kcal 23.0g
10	水	牛乳 せんべい	もちきびご飯 スコップ餃子 ★たたき胡瓜 ねぎの味噌汁 オレンジ	胚芽米/もちきび/ごま/片栗粉/ごま油/ワンタンの皮/油/砂糖/食パン	豚ひき/味噌/牛乳/クリームチーズ	生姜/キャベツ/ニラ/胡瓜/しめじ/玉葱/葱/オレンジ/ブルーベリージャム	牛乳 ブルーベリーチーズサンド	585kcal 23.8g
11	木	牛乳 クラッカー	ハニーソイパン 焼き肉 すいか ズッキーニのきんぴら 南瓜の豆乳ポタージュ	ハニーソイパン/砂糖/油	豚肩ロース/ベーコン/豆乳/牛乳	玉葱/生姜/りんご/人参/ズッキーニ/南瓜/すいか/とうもろこし	牛乳 とうもろこし	506kcal 23.0g
12	金	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ ★唐揚げ葱ソース 付け合わせ 蒲鉾のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/ホットケーキミックス	鶏もも/蒲鉾/わかめ/牛乳/豆乳	葱/ブロッコリー/トマト/えのき/オレンジ/バナナ	牛乳 バナナマフィン	577kcal 23.4g
13	土	牛乳 せんべい	ツナサラダうどん 南瓜のしぐれ煮 オレンジ	うどん/砂糖/ホットケーキミックス/バター	ツナ/鶏ひき/牛乳/チーズ	胡瓜/トマト/南瓜/オレンジ/コーン	牛乳 コーンチーズ蒸しパン	510kcal 20.5g

※ 12日(金) はあひる組のお楽しみ会です。

夕食はカレーライス、胡瓜のゆかり和え、キャベツの味噌汁、メロンを提供します。



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
16	火	牛乳 スティック 胡瓜	プティポワンパン 鮭のコーンマヨ焼き 豆腐サラダ デラウェア ジュリエンスープ	プティポワンパン/マヨドレ/砂糖/油/胚芽米	鮭/豆腐/ベーコン/牛乳/味噌	コーン/胡瓜/トマト/人参/キャベツ/浅葱/ぶどう	牛乳 みそ焼き おにぎり	557kcal 26.0g
17	水	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ ★豚肉のオニオンソース フレンチサラダ ★ブロッコリースープ	胚芽米/油/砂糖/じゃが芋/餃子の皮	豚肩ロース/牛乳/小豆	玉葱/キャベツ/胡瓜/みかん缶/レモン果汁/ブロッコリー/人参/浅葱/オレンジ	牛乳 餃子の皮 あんこパイ	598kcal 26.0g
18	木	牛乳 クラッカー	ロールパン 鶏の味噌焼き オクラのおかか和え トマトスープ すいか	ロールパン/砂糖/ごま油/胚芽米/ごま	鶏もも/味噌/かつお節/ベーコン/牛乳	人参/もやし/オクラ/なす/トマト/浅葱/すいか/梅/胡瓜	牛乳 梅胡瓜 ご飯	551kcal 25.5g
19	金	牛乳 せんべい	冷やし中華 冬瓜の煮物 メロン	中華麺/砂糖/ごま油/ごま/片栗粉/黒砂糖/ホットケーキミックス/油	焼き豚/豚バラ/牛乳/豆乳	もやし/胡瓜/トマト/人参/冬瓜/さいいんげん/メロン	牛乳 黒糖カップ ケーキ	577kcal 23.4g
20	土	牛乳 せんべい	ナチュラルパン ポークビーンズ ブロッコリー ミルクスープ オレンジ	ナチュラルパン/オリーブ油/じゃが芋/砂糖/胚芽米	豚肩/大豆/パルメザンチーズ/牛乳/わかめ/海苔	玉葱/人参/トマトジュース/ブロッコリー/キャベツ/オレンジ	牛乳 わかめ おにぎり	513kcal 23.5g
22	月	牛乳 ゆで人参	ハヤシライス 三色サラダ えのきスープ メロン	胚芽米/油/じゃが芋/砂糖/中華麺	豚肩ロース/牛乳/豚バラ/青海苔	にんにく/玉葱/人参/マッシュルーム/トマト缶/胡瓜/枝豆/コーン/トマト/えのき/チンゲン菜/メロン/キャベツ	牛乳 焼きそば	581kcal 21.3g
23	火	牛乳 クラッカー	冷やしなめこうどん なすの味噌炒め デラウェア	うどん/砂糖/ごま油/ホットケーキミックス/油/粉糖	鶏ささみ/わかめ/豚バラ/味噌/牛乳	しょうが/葱/なめこ/オクラ/トマト/玉葱/人参/なす/ピーマン/ぶどう	牛乳 ★ドーナツ	558kcal 23.0g
24	水	牛乳 せんべい	もちきびご飯 スコップ餃子 ★たたき胡瓜 ねぎの味噌汁 オレンジ	胚芽米/もちきび/ごま/片栗粉/ごま油/ワンタンの皮/油/砂糖/食パン	豚ひき/味噌/牛乳/クリームチーズ	生姜/キャベツ/ニラ/胡瓜/しめじ/玉葱/葱/オレンジ/ブルーベリージャム	牛乳 ブルーベリー チーズサンド	585kcal 23.8g
25	木	牛乳 クラッカー	ハニーソイパン 焼き肉 すいか ズッキーニのきんぴら 南瓜の豆乳ポタージュ	ハニーソイパン/砂糖/油	豚肩ロース/ベーコン/豆乳/牛乳	玉葱/生姜/りんご/人参/ズッキーニ/南瓜/すいか/とうもろこし	牛乳 とうもろこし	506kcal 23.0g
26	金	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ 鮭の竜田揚げ 野菜のじゃこ和え かぶのすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/バター/粉糖/薄力粉	鱈/しらす/牛乳	生姜/キャベツ/ほうれん草/人参/カブ/カブの葉/浅葱/オレンジ	牛乳 ★クッキー	527kcal 19.9g
27	土	牛乳 せんべい	ツナサラダうどん 南瓜のしぐれ煮 オレンジ	うどん/砂糖/ホットケーキミックス/バター	ツナ/鶏ひき/牛乳/チーズ	胡瓜/トマト/南瓜/オレンジ/コーン	牛乳 コーンチーズ 蒸しパン	510kcal 20.5g
29	月	牛乳 クラッカー	ご飯 すいか ★麻婆豆腐 ナムル ★春雨スープ	胚芽米/ごま油/砂糖/片栗粉/ごま/春雨/マカロニ/油	豚ひき/味噌/豆腐/わかめ/牛乳/ベーコン	生姜/人参/椎茸/葱/ニラ/もやし/チンゲン菜/まいたけ/すいか/玉葱/ピーマン	牛乳 マカロニ ナポリタン	549kcal 23.2g
30	火	牛乳 スティック 胡瓜	プティポワンパン 鮭のコーンマヨ焼き 豆腐サラダ デラウェア ジュリエンスープ	プティポワンパン/マヨドレ/砂糖/油/胚芽米	鮭/豆腐/ベーコン/牛乳/味噌	コーン/胡瓜/トマト/人参/キャベツ/浅葱/ぶどう	牛乳 みそ焼き おにぎり	557kcal 26.0g
31	水	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ ★豚肉のオニオンソース フレンチサラダ ★ブロッコリースープ	胚芽米/油/砂糖/じゃが芋/餃子の皮	豚肩ロース/牛乳/小豆	玉葱/キャベツ/胡瓜/みかん缶/レモン果汁/ブロッコリー/人参/浅葱/オレンジ	牛乳 餃子の皮 あんこパイ	598kcal 26.0g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

★印はリクエストメニューです！！

※ハニーソイパン、プティポワンパン、ナチュラルパン、ロールパンは卵・乳不使用のパンです。

月平均栄養価

エネルギー 551kcal

たんぱく質 23.2g

いよいよ本格的な夏が到来します。この時期は急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給をしてください。

また、食欲が落ちてくる子もいますので、今月から幼児組各クラスのリクエストメニューを取り入れています。献立表の★印がリクエストメニューなので、お子様が何を選んだのか聞いてみてくださいね♪

七夕の行事食といえばそうめんです。「天の川に見立てて食べる」「織姫を連想させる織り糸に似ている」等と言われていいます。給食でも星を散りばめた「七夕そうめん」を提供します！



【冬瓜の煮物】

〈材料 4人分〉

- ・豚バラ 60g
- ・料理酒 少々
- ・人参 1/4本
- ・冬瓜 1/8カット
- ・だし汁 120ml
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・片栗粉 8g



- ① 人参はいちょう切り、冬瓜は厚いちょうに切り、豚バラは食べやすい大きさに切る。
- ② 豚バラを酒炒りする。
- ③ 人参を、冬瓜を炒め、だし汁と調味料を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなってきたら、火を止め、水溶き片栗粉を入れ、火を入れて混ぜながらとろみをつける。

7月7日〈七夕〉

七夕は五節句の一つです。地域によっては8月のところもありますが、織姫と彦星が年に一度だけ天の川で会える日と言われています。

今年の七夕は綺麗な星空が見られるといいですね☆ 短冊にお願いごとを書いて飾りつけをしましょう♪



5月31日(金)の試食会にご参加いただき、ありがとうございました。45名の方に「ご飯、煮魚、ブロッコリーのおかか和え、若竹汁」を試食していただき、給食室一同感謝しております。

「だしが効いている」「全品食べることで、メニューごとの味付けが参考になった」「食材の硬さがわかった」等、給食のメニュー全品食べることでご家庭の食事と違う点をお話してくれる方が沢山いらっしゃいました。

当日いただいた質問やご意見は今後、より良い給食の提供や食育活動をしていく上での参考にいたします。

お迎え前のお忙しい時間にご協力いただきありがとうございました。

アンケートのご記入もありがとうございました。知りたいレシピや質問等ありましたら、いつでもお声がけください。



〈食育活動〉

- ・幼児組に「よく噛んで食べよう」のお話をしました。30回噛むことを目標に、今月は15回噛んで食べようと目標を設定しました。6月はカミカミメニューが入っているので、「15回噛むんだよね」と、よく噛んで食べていました。
- ・3日にあひる組で、手作り味噌の味噌汁作りをしました。包丁を使って丁寧に、人参とじゃが芋を切りました。味噌は2月に今のあひる組さんが仕込んでおいたものです。とても美味しかったようで、おかわりもすべてなくなりました。
- ・7日と21日にはと組あひる組で、餃子の皮ピザ作りをしました。苦手なピーマンは入れなかったり、コーンが好きだから沢山トッピングしたりと、子ども達それぞれの個性が光っていました。作ったピザはおやつで、おいしく食べました。
- ・6日に、はと組でそら豆のさやむきをしました。コツをつかんで上手にむいていました。
- ・今月はあひる組で育てた胡瓜とオクラが収穫できました。スティックの形にして給食で食べました。トマトの収穫も楽しみですね♪

〈7月の予定〉



- | | | |
|-------------|------------------------|---------------------------|
| 4日(木) 全クラス | 食育イベント「夏野菜と食事のマナーについて」 | |
| 11日(木) はと組 | とうもろこしの皮むき | 12日(金) あひる組調理保育はカレーを作ります。 |
| 12日(金) あひる組 | 調理保育 | ※爪を切ってきていただくようお願いいたします。 |
| 25日(木) あひる組 | とうもろこしの皮むき | エプロン・マスクのご用意もお願いいたします。 |