



令和5年度7月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
1 (土)	焼きうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ	うどん、油 菓子	牛乳、卵、鶏肉 さつま揚げ、かまぼこ かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶
3 (月)	白飯 ひき肉のハヤシ風 キャベツのサラダ	バナナ	米、小麦粉 砂糖 マーガリン、油	牛乳、鶏ひき肉 脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ りんご果汁、トマト缶、コーン にんじん、トマトピューレ グリーンピース、にんにく	ゼラチン、しょうゆ 酢、ウスターソース がらスープ素、塩 デミグラスソース、麦茶	お茶 ハイハイ アップルムース 牛乳
4 (火)	白飯 魚のマリネサラダ 南瓜のクリームスープ	オレンジ とうもろこしの皮むき (つき)	米、小麦粉 砂糖、油 ごま油	ホキ、牛乳、脱脂粉乳 カルシウム入り乳酸菌ウォーター	とうもろこし、たまねぎ オレンジ、かぼちゃ、トマト にんじん、きゅうり、レモン ピーマン	酢、しょうゆ パセリ粉、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 とうもろこし 乳酸菌ウォーター
5 (水)	麦飯 炒り豆腐 たまねぎのみそ汁	バナナ ピーマンのわたとり (ほし)	米、押麦 砂糖、油 片栗粉 菓子	牛乳、豆腐、鶏肉 みそ、煮干し	たまねぎ、バナナ、にんじん えのきたけ、グリーンピース ひじき、干しいたけ こんぶ、わかめ	しょうゆ、みりん 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
6 (木)	白飯 酢鶏風煮 大豆スープ	オレンジ	米、砂糖 片栗粉、油	豆乳、鶏肉、脱脂粉乳 だいた、かまぼこ きな粉	たまねぎ、オレンジ、ねぎ ピーマン、にんじん 干しいたけ	しょうゆ、酢 がらスープ素 酒、塩 麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク
7 (金)	人参ご飯 肉じゃが風 にゅうめん	バナナ 	米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 糸こんにゃく そうめん、油	牛乳、鶏肉、卵 無塩バター、油揚げ 脱脂粉乳、煮干し	たまねぎ、バナナ、にんじん オクラ、グリーンピース、こんぶ あおのり	しょうゆ、酒、塩 ベーキングパウダー 麦茶	お茶 マンナ 星型クッキー 牛乳
8 (土)	天ぷらうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ	うどん 菓子	牛乳、卵、さつま揚 鶏肉、油揚げ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 源氏パイ お茶
10 (月)	白飯 ポークビーンズ キャベツの千草和え	バナナ	米、じゃがいも 玄米、水あめ 砂糖、油 ごま油	牛乳、豚肉、だいた 卵、脱脂粉乳、油揚げ ごま	バナナ、キャベツ、トマト缶 たまねぎ、にんじん、きゅうり グリーンピース	しょうゆ、塩、酢 デミグラスソース ウスターソース ケチャップ、麦茶	お茶 ハイハイ 米ボン 牛乳
11 (火)	白飯 チーズミートなす 豆腐スープ	オレンジ	米、食パン じゃがいも 砂糖 マーガリン、油	脱脂粉乳、豆腐、卵 鶏肉、きな粉 チーズ	オレンジ、たまねぎ、なす トマト缶、グリーンピース にんじん	ケチャップ がらスープ素 塩、パセリ粉 しょうゆ、麦茶	アップル果汁 きな粉トースト ミルク
12 (水)	白飯 八宝菜風 わかめスープ	バナナ	米、片栗粉 油、砂糖 菓子	豚肉、豆腐、かまぼこ 飲むヨーグルト	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、ピーマン、わかめ 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 飲むヨーグルト(鉄強化)
13 (木)	麦飯 じゃが芋と高野豆腐のそぼろあん 野菜のみそ汁	オレンジ キャベツちぎり (おひさま)	米、じゃがいも 小麦粉、油 押麦、片栗粉 砂糖	豆腐、脱脂粉乳、みそ 鶏ひき肉、凍り豆腐 卵、チーズ 煮干し、魚粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし、しめじ コーン、グリーンピース、ねぎ こんぶ、あおのり	お好みソース しょうゆ、酒 ベーキングパウダー みりん、麦茶	アップル果汁 お好み焼き ミルク
14 (金)	白飯 鶏むね肉のごまみそ焼き キャベツのゆかり和え なすのみそ汁	バナナ	米、白玉粉 油、片栗粉 砂糖	鶏肉、豆腐、みそ ゆであずき、ごま 煮干し、脱脂粉乳	バナナ、なす、キャベツ、ねぎ こんぶ、えのきたけ、にんじん	みりん しょうゆ 麦茶、ゆかり	お茶 マンナ 冷やし小倉白玉 お茶

給食室からの お知らせ



園で栽培しているピーマン・トマト・ゴーヤの夏野菜が元気に育ち、子どもたちも収穫を楽しみにしています。普段、調理された物を食べる子どもにとって、野菜の育ちを見たり、ふれたりすることで愛着がわき、そこから食が進むことがよくあります。園の給食でもこれからの季節、たくさんの夏野菜を使います。暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、少量でも栄養がバランスよくとれるメニューを考えてみましょう。一口でいろいろな食材が摂取できる献立(貝だくさんのそうめん・おじや)、さらっと食べられる冷たい汁物(野菜たっぷりスープ・みそ汁)などがおすすめです。夏野菜をおいしく食べて、夏バテを防止して、元気に夏を乗り切りましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

今月の主食・副食費の引き落とし日

20日(木)



令和5年度7月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
15 (土)	冷麺 牛乳 オレンジ	中華めん 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、卵、ハム ごま、煮干し	オレンジ、きゅうり、トマト もやし、こんぶ	しょうゆ、酢 麦茶	アップル果汁 雪の宿 お茶
18 (火)	白飯 豆腐と野菜のとろみ煮 わかめスープ バナナ	米、砂糖 油、片栗粉	豆腐、豚肉 カルシウム入り乳酸菌ウォーター	オレンジ果汁、たまねぎ バナナ、ほうれん草 にんじん、わかめ	しょうゆ、塩 がらスープ素 ゼラチン、酒 麦茶	アップル果汁 オレンジゼリー 乳酸菌ウォーター
19 (水)	白飯 豚肉と野菜のカレー炒め 春雨汁 オレンジ	米、油 はるさめ 菓子	牛乳、豚肉、煮干し	たまねぎ、オレンジ、にら にんじん、ピーマン 赤ピーマン、こんぶ	しょうゆ、みりん 塩、カレー粉 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
20 (木)	菜飯 白身フライ キャベツとコーンのサラダ カレースープ ぶどうゼリー 誕生日会	米、じゃがいも パン粉、マカロニ 小麦粉、砂糖 マヨネーズ、油	ホキ、脱脂粉乳、卵 きな粉	キャベツ、たまねぎ、コーン にんじん	ケチャップ、酢 がらスープ素 塩、しょうゆ、麦茶 カレー粉、パセリ粉、菜飯	アップル果汁 マカロニあべかわ ミルク
21 (金)	白飯 鶏レバーの甘辛煮 たまねぎのすまし汁 オレンジ	米、砂糖 糸こんにゃく 油	鶏レバー、豆腐、牛乳 煮干し、かつお節 ごま	たまねぎ、オレンジ にんじん、グリーンピース わかめ、こんぶ、あおのり	しょうゆ、酒 みりん、塩 麦茶	お茶 マンナ おかゆと青のりのおにぎり お茶
22 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳 バナナ	中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、ねぎ キャベツ、もやし、にんじん あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶
24 (月)	麦飯 肉豆腐 野菜のみそ汁 オレンジ	米、押麦 糸こんにゃく 砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、煮干し	りんご果汁、オレンジ たまねぎ、キャベツ にんじん、グリーンピース ねぎ、干しいたけ、こんぶ	しょうゆ ゼラチン、酒 麦茶	お茶 ハイハイ アップルゼリー 牛乳
25 (火)	白飯 チキンカレー キャベツとツナのサラダ バナナ	米、じゃがいも 砂糖、油	鶏肉、ツナ缶、いわし カルシウム入り乳酸菌ウォーター ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん グリーンピース	カレールー (卵・小麦・乳なし) しょうゆ、塩 酢、麦茶	アップル果汁 かむかむ小魚(ごま) 乳酸菌ウォーター
26 (水)	白飯 おからの鶏つくね キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、片栗粉 油、砂糖 菓子	牛乳、豆腐、鶏肉 おから、みそ、ごま 煮干し、かつお節	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん、ねぎ こんぶ、しょうが	しょうゆ、酒 みりん、塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 きな粉餅せんべい 牛乳
27 (木)	白飯 焼きししゃも じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ汁 バナナ ピザトースト作り (つき・ひかり)	米、食パン じゃがいも 砂糖、ごま油	豆腐、ししゃも 脱脂粉乳、みそ チーズ、ごま、煮干し	バナナ、キャベツ たまねぎ、にんじん ピーマン、コーン グリーンピース、こんぶ	ケチャップ しょうゆ、酒 麦茶	アップル果汁 ピザトースト ミルク
28 (金)	白飯 豚肉とオクラのすき煮 かき玉汁 スイカ	米、糸こんにゃく 油、ごま油 砂糖、片栗粉	生揚げ、卵、豚肉 ちくわ、煮干し かつお節	すいか、たまねぎ にんじん、チンゲンサイ オクラ、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん、塩 麦茶	お茶 マンナ 焼きおにぎり お茶
29 (土)	冷麺 牛乳 オレンジ	中華めん 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、卵、ハム ごま、煮干し	オレンジ、きゅうり、トマト もやし、こんぶ	しょうゆ、酢 麦茶	アップル果汁 チョイス お茶
31 (月)	白飯 親子煮 たまねぎのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも ポップコーン 油、砂糖 マーガリン	牛乳、卵、豆腐 鶏肉、さつま揚げ みそ、煮干し	バナナ、たまねぎ にんじん、グリーンピース わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	お茶 ハイハイ ポップコーン 牛乳

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です



オクラ

緑色が鮮やかな夏野菜、オクラ。茹でたオクラを刻むとネバネバするのが印象的です。オクラにはペクチンという食物繊維が多く含まれています。便通をよくしたり、胃粘膜の保護、血中コレステロールを減らして血圧を下げる効果など、大人にもうれしい食べ物です。調理の際は板ずりして産毛を取って茹でると、口当たりがよくなります。固めに茹でておけば冷凍保存も可能です。

今月の主食・副食費の引き落とし日

20日(木)

