

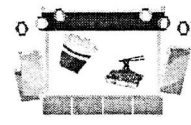
あおば保育園
2024年7月 給食メニュー

♡ 給食室より ♡

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。
しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
ロールパン グラタン キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのごまじゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん スパニッシュオムレツ ボイル野菜 クリームスープ フルーツ	ごはん カレイのムニエル 小松菜のサラダ 味噌汁 バナナ	そばろごはん さんしょくそうめん ほうれん草のごま和え かぼちゃの含め煮 七塔ゼリー	豚丼 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ
源氏バイ・牛乳	プリン(手作り)・牛乳	ツナマフィン(手作り)・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	星たばよ・牛乳	お菓子・牛乳
ロールパン 60 たまねぎ 25 ほうれん草 10 鶏肉 5 マカロニ 4 バター 1 ホワイトソース 25 牛乳1L 10 スキムミルク 4 ピザ用チーズ 5 キャベツ 30 鶏ささみ 10 にんじん 15 和風ドレッシング 7 砂糖 0.5 にんじん 10 じゃがいも 10 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30	米 50 鶏肉 75 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生薑 1 オロシにんにく 0.5 片栗粉 5 小麦粉 5 なたね油 3 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 木綿豆腐 10 にんじん 5 小松菜 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 プリンミックス 10 牛乳1L 20 スキムミルク 25	米 50 たまご 35 じゃがいも 20 たまねぎ 10 ウィンナー 10 塩 0.3 ごしょう 4 ケチャップ 4 キャベツ 35 ブロッコリー 10 コーン 5 ごまドレッシング 7 ほうれん草 8 たまねぎ 10 牛乳1L 30 水 70 スキムミルク 3 シチュールフ 6 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 15 牛乳1L 14.25 スキムミルク 2.5 ツナ 3 ピザ用チーズ 5	米 50 カレイ 60 塩 0.01 ごしょう 0.01 小麦粉 1 バター 3 タルタルソース 5 小松菜 35 もやし 15 にんじん 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 木綿豆腐 15 キャベツ 10 うず揚げ 1.5 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 バナナ 1/3本	☆七塔メニュー☆ 米 40 鶏ミンチ 25 なたね油 0.5 砂糖 2.4 しょうゆ 3 そうめん 30 にんじん 10 オクラ 10 たまご 10 めんつゆ(ストレート) 60 ほうれん草 45 にんじん 10 白ごま 1.5 しょうゆ 1.25 砂糖 0.75 かぼちゃ 30 砂糖 8 しょうゆ 6 だし 0.8 水 120 七塔ゼリー 1コ	米 50 豚肉 50 たまねぎ 40 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 1.5 インゲン 1.5 キャベツ 40 きゅうり 10 にんじん 5 ゆかり 0.5 しょうゆ 0.3 じゃがいも 20 たまねぎ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
チキンカレー ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん ハンバーグ さつまいものサラダ 味噌汁 バナナ	ミートスパゲティ 切干大根のサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん 鯖の味噌煮 焼きビーフン もずくスープ チーズ	ごはん コロッケ シーザーサラダ 味噌汁 フルーツ	ハンバーガー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ
ホームバイ・牛乳	ぼたぼた焼き・牛乳	米粉マフィン(手作り)・牛乳	メロンパン風トースト(手作り)・牛乳	おにぎりせんべい・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 鶏肉 35 じゃがいも 35 たまねぎ 35 にんじん 15 なたね油 1 カレー粉 7 スキムミルク 3 ブロッコリー 20 にんじん 8 コーン 10 ツナ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1 ごま油 0.5 フルーツ缶 8 もも缶 8 フルーツ缶 8 プレーンヨーグルト 40 砂糖 2	米 50 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 6 牛乳1L 5 スキムミルク 3 塩 0.1 ソース 3 ケチャップ 2 さつまいも 40 きゅうり 8 にんじん 8 コンソメ 5 スキムミルク 5 マヨネーズ 5 うず揚げ 1.5 わかめ 0.3 鶏ねぎ 3 味噌 6 水 100 バナナ 1/3本	スパゲティ 45 牛ミンチ 30 たまねぎ 15 にんじん 8 なたね油 1 デミグラスソース 20 ケチャップ 7 ソース 3 切干大根 6 きゅうり 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 たまねぎ 10 じゃがいも 10 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30 米粉マフィンミックス 12 たまご 5 バター 7 牛乳1L 4	米 50 さわら 60 オロシ生薑 0.8 味噌 8 みりん 2.5 しょうゆ 2 スキムミルク 2.5 砂糖 50 ビーフン 3 豚肉 12 キャベツ 14 もやし 7 ピーマン 2 にんじん 4 中華だし 0.2 しょうゆ 2 みりん 0.2 ごま油 0.2 おきなわもずく 10 にんじん 5 青ねぎ 3 中華スープ 1.5 しょうゆ 1.5 水 100 角チーズ 10 食パン 20 バター 1.5 砂糖 1.5 ホットケーキミックス 5 牛乳1L 5 グラニュー糖 5	米 50 じゃがいも 60 豚ミンチ 15 たまねぎ 15 たまご 0.1 牛乳1L 0.1 スキムミルク 7 パン粉 10 塩 3 ケチャップ 2 キャベツ 2 きゅうり 40 コーン 10 和風ドレッシング 8 砂糖 0.6 コンソメ(粉末) 10 牛乳1L 10 水 90 スキムミルク 3 フルーツ缶 30	丸コニー 60 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 15 たまご 6 パン粉 6 牛乳1L 5 スキムミルク 3 塩 0.1 ケチャップ 2 キャベツ 40 きゅうり 10 コーン 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.6 コンソメ(粉末) 10 牛乳1L 10 水 90 スキムミルク 3 フルーツ缶 30
7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
海の日	けんちんうどん 和風サラダ ちくわの磯辺揚げ ショア	ごはん チキンカツ 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 チーズ	ごはん かれのい南蛮漬け スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	☆夏祭りメニュー☆ 焼きそば フライドポテト ウイナー・リセージ	洋風ピラフ ツナサラダ コンソメスープ フルーツ
	きつねおにぎり(手作り)・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	カップケーキ(手作り)・牛乳	チュロス(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
	うどん 150 豚肉 25 大根 16 にんじん 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 2 だし 0.7 水 100 キャベツ 40 ツナ 10 しめじ 8 ドレッシング(和風) 7 ちくわ 38 天ぷら粉 5.5 揚げ油 0.2 なたね油 1.5 水 8 ショア 1本 米 25 うず揚げ 4 しょうゆ 1.5 砂糖 1.5 ごま 0.1	米 50 鶏ささみ 60 小麦粉 4 パン粉 10 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 小松菜 35 もやし 25 にんじん 8 ちりめん 3 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 だし 0.24 さつまいも 20 わかめ 0.2 たまねぎ 10 味噌 6 水 100 角チーズ 10 フルーツ缶 30	米 50 カレイ 60 片栗粉 3 なたね油 3 たまねぎ 10 にんじん 5 ピーマン 5 砂糖 2.5 しょうゆ 2.5 みりん 12.5 酢 2 水 15 スパゲティ 8 にんじん 10 きゅうり 10 ハム 3.5 マヨネーズ 7 厚揚げ 15 たまねぎ 10 わかめ 0.1 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 10.5 牛乳1L 6 スキムミルク 2.5	中華めん 50 豚肉 20 キャベツ 20 もやし 10 ちくわ 5 にんじん 5 ピーマン 5 ソース 10 なたね油 1 砂糖 2.5 しょうゆ 2.5 フライドポテト 40 塩 0.1 なたね油 5 ウイナー 2本 ホットケーキミックス 14 豆腐(絹ごし) 5 ウィンナー 5 牛乳1L 5 バター 4.2 砂糖・白ごら 100 フルーツ缶 30	米 55 ウィンナー 15 たまねぎ 20 にんじん 5 ピーマン 5 コンソメ 1 バター 3 ツナ 10 ブロッコリー 25 にんじん 8 コーン 5 マヨドレ 7 たまねぎ 10 じゃがいも 10 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30



7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
ごはん ミートボール マカロニサラダ 味噌汁 りんご	ごはん チンジャオロース 中華和え 中華スープ フルーツ	きのこピラフ 小松菜のお浸し オムレツ コーンスープ チーズ	ごはん 白身魚フライ ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス 和風サラダ フルーツ
マリー・ぼりぼり小魚・牛乳	ハワイア(手作り)・牛乳	南瓜ケーキ(手作り)・牛乳	カルシウムせん・牛乳	ぼりぼり・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 合挽ミンチ 45 たまねぎ 20 木綿豆腐 10 スキムミルク 3 水 20 グチャップ 6 フスターソース 1.4 酒 1.25 しょうゆ 2.5 マカロニ 8 きゅうり 12 にんじん 10 ツナ 5 コーン 5 マヨネーズ 5 大根 20 にんじん 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 りんご 1/6コ	米 50 豚ミンチ 40 たまねぎ 40 ピーマン 10 にんじん 8 たけのこ 10 パプリカ 5 なたね油 1 オロシ生姜 0.45 オロシにんにく 0.3 中華だし 0.75 しょうゆ 3 砂糖 1.05 酒 1.5 片栗粉 1 もやし 30 にんじん 5 小松菜 25 ツナ 10 しょうゆ 1.2 砂糖 0.4 ごま油 0.4 たまねぎ 20 わかめ 0.3 ごま 1 中華スープ 1 水 100 フルーツ缶 30 ハワイア(いちご)牛乳1L 20	米 50 しめじ 15 しいたけ(生) 2 にんじん 8 ペーコン(豚) 3.5 コンソメ 1 バター 3 小松菜 40 もやし 15 うず揚げ 8 かつお節 0.3 しょうゆ 1.2 みりん 2.4 オムレツ 30 グチャップ 3 コーンクリーム(粉未) 10 牛乳1L 10 水 90 スキムミルク 3 角チーズ 10 ホットケーキミックス 9 かぼちゃ 3 牛乳1L 3.15 スチムミルク 2.5 バター 3.15 砂糖 3.15 たまご 4.5	米 50 たら 60 小麦粉 5 パン粉 10 なたね油 3 ソース 3 グチャップ 2 じゃがいも 40 きゅうり 10 ハム 3 コーン 5 スキムミルク 8 マヨネーズ 5 にんじん 10 わかめ 0.2 たまねぎ 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 鶏肉 80 オロシ生姜 0.4 しょうゆ 5 砂糖 3 みりん 2 かぼちゃ 50 きゅうり 10 たまねぎ 10 スキムミルク 3 マヨネーズ 8 厚揚げ 15 たまねぎ 10 味噌 3 水 100 フルーツ缶 30	米 50 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 3 グチャップ 3 ハヤシルフ 12 スキムミルク 3 なたね油 2 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 8 和風ドレッシング 0.3 砂糖 30
7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)
肉うどん 酢の物 さつまいもの甘煮 ショア	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐と鶏の煮物 豚汁 フルーツ	ロールパン クリームシチュー 胡瓜とツナのサラダ バナナ			
ひじきおにぎり(手作り)・牛乳	米粉ケーキ(手作り)・牛乳	ビスコ・ばかうけ・牛乳			
うどん 150 牛肉 25 たまねぎ 15 しめじ 5 厚ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 4 砂糖 2 だし 2 水 100 きゅうり 40 わかめ 0.5 しらゆし 3 砂糖 1 酢 2 しょうゆ 1 さつまいも 50 水 40 砂糖 3 ショア 1本 米 25 鶏ミンチ 3 干しひじき 0.1 にんじん 3 ごま 0.3 しょうゆ 1 砂糖 0.5 みりん 0.3 だし 0.1 水 10	米 50 鮭 60 塩 0.1 高野豆腐 6 鶏肉 15 にんじん 10 インゲン 2 しょうゆ 3 砂糖 3 酒 1 だし 0.4 水 40 豚肉 15 大根 8 ごぼう 9 さつまいも 8 にんじん 5 ごぼう 1.5 うず揚げ 3 厚ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 米粉ケーキの素 15 たまご 10 水 3	ロールパン 60 鶏肉 25 じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 プロッコリー 5 なたね油 1 塩 1 シチュールフ 10 牛乳1L 15 スキムミルク 3 水 84 きゅうり 50 ツナ 10 コーン 5 ごまドレッシング 7 バナナ 1/3本			マヨネーズ・・・(卵使用・乳不使用) コーンスロッドレッシング・・・(卵使用・乳不使用) ごまドレッシング・・・(卵使用・乳不使用) 和風ドレッシング・・・(卵・乳不使用) ハム・ペーコン・・・(卵・乳使用) ウインナー・・・(卵・乳不使用) シチュールフ・カレールフ・ハヤシルフ・・・(卵不使用・乳使用) ちくわ・・・(卵・乳不使用) バター・・・(卵不使用・乳使用) かにかまぼこ・・・(卵使用・乳不使用)・甲殻類入り 平天・・・(卵使用・乳不使用) マヨドレ・・・(卵不使用・乳不使用)

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
 ※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。
 ※フルーツは、みかん缶、パイナップ缶を予定しています。
 ※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。
 (ぼりぼり小魚・ばかうけ・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)
 ※3時のおやつに牛乳が付きます。
 ※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、

きちんと食べよう！朝ごはん

早寝・早起き・朝ご飯で、今日も1日パワーアップ！

◎朝、お腹がすいて目が覚めますか？
 ◎朝食30分前には起床していますか？

朝ご飯パワーチェックリスト(できていたら、□にしろしをつけよう)

Q1 朝、お腹がすいて目が覚めました。 □
 Q2 朝起きたら、食事のにおいがしました。 □
 Q3 朝、家族と会話をしながら食べました。 □
 Q4 朝ご飯を、よくかみ、味わって食べました。 □

全部に印が入ったら、パワーアップ全開！！

七ツ星を飾り
七ツ星を楽しむ

七ツ星の由来
 7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊を吊るして星に祈る「七ツ」。ひこぼしとおりひめの伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」(たなばた)と、中国から伝来した「乞巧奠」(きっこうでん)という行事が結びついたものといわれています。

七ツ星の行事食
 七ツ星には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。