



食育だより

7月号

令和3年度
石ヶ瀬保育園

梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は急に暑くなるために、食欲が低下して水分ばかりとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

冷たい飲み物のとりすぎに注意

夏は冷たい飲み物を飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとりすぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどで冷やしすぎには注意しましょう。

みんなと食べる・家族と食べる

☆だんらんする食卓づくり

人間だからこそ、同じ場所で、みんなと一緒に食事をすることができます。食事をしながら話し合い、時間を共有することで心を許し合い、和み、人と人をつなぎます。

食事の効果を高め、子どもの豊かな情操を育てるための「楽しい食卓づくり」を心がけましょう。



☆一緒に食べるとなぜいいの？

- ①人間関係がより強くなり、家族の会話が増えます。
- ②子どもの心が安定し、情緒や感性が発達します。
- ③文化（生き方、食べ方、暮らし方など）を伝えます。
- ④社会の規範やマナーが学習できます。
- ⑤たくさん食べることができます。

☆家族で楽しく食べるためにはどうしたらいいの？

- ①空腹で食卓に向かわせる（規則正しい生活時計づくりを）
- ②食事時間は20～30分程度（この時間で食べきれない料理作りを）
- ③食卓はゆったり雰囲気（会話も楽しめる食卓づくりを）
- ④子どもの意欲に合った必要量（食べるおいしさ所要量）

食卓は子どもの「心の栄養状態」
をキャッチできる絶好の場！



7/19（月）お楽しみランチです。お弁当の持参をよろしくお願いいたします。

7月の献立

石ヶ瀬保育園
 ◎栄養価は以上児

幼児食		1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
1	木	牛乳	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	米 豚肉、たまねぎ、しめじ、にんじん、油、塩、ケチャップ、砂糖、ソース じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン、ハム、マヨネーズ、豆乳、塩 キャベツ、えのきたけ、にんじん、洋風だしの素、塩、しょうゆ	玉麩ラスク 麩、油、砂糖 チーズ 牛乳	牛乳→豆乳 チーズ→バナナ		エネルギー 593 Kcal たんぱく質 18.6 g
2	金	牛乳	ごはん チキンのパン粉焼き キャベツのごまマヨ和え たまねぎのすまし汁	米 鶏もも肉、マヨネーズ、小麦粉、塩、パン粉、パセリ粉、油 キャベツ、にんじん、ひじき、ツナ缶、ごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、油揚げ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	シュガートースト 食パン、バター、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 シュガートースト →パンケーキ		エネルギー 603 Kcal たんぱく質 22.2 g
3	土	麦茶	かしわうどん バナナ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	せんべい 麦茶			エネルギー 287 Kcal たんぱく質 10.8 g
5	月	牛乳	カレーライス かにかまサラダ メロン	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールー もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、かにかまぼこ、しょうゆ、砂糖、本みりん、ごま油、ごま メロン	コーンとチーズの蒸しぼん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、豆乳、コーン、チーズ 牛乳	牛乳→豆乳 コーンとチーズの蒸しぼん →チーズ抜き		エネルギー 571 Kcal たんぱく質 17.9 g
6	火	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	米 豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、しょうが、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 もやし、にんじん、ほうれんそう、ハム、しょうゆ、砂糖、酢、ごま、ごま油 わかめ、たまねぎ、えのきたけ、だし汁、しょうゆ、塩	きなこポテト じゃがいも、油、きな粉、砂糖、塩 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 513 Kcal たんぱく質 18.3 g
7	水	牛乳	七夕そうめん 星形ハンバーグ キャベツとトマトのツナサラダ	そうめん、にんじん、きゅうり、コーン、しいたけ、しょうゆ、砂糖、だし汁、しょうゆ、本みりん 鶏肉、豚肉、たまねぎ、砂糖、塩（ヤイサンフーズ乳・卵不使用）、ケチャップ キャベツ、にんじん、トマト、ツナ缶、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま	七夕フルーツポンチ みかん、パイナップル、バナナ、すいか、りんごジュース、オレンジジュース、かんてん 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 447 Kcal たんぱく質 20.3 g
8	木	牛乳	ごはん アジフライ もやしとちくわの磯辺和え 白菜のみそ汁	米 あじ、塩、小麦粉、マヨネーズ、水、パン粉 もやし、にんじん、ほうれんそう、ちくわ、のり、だし汁、しょうゆ、本みりん はくさい、えのきたけ、油揚げ、だし汁、みそ	チーズポテト焼き じゃがいも、チーズ、砂糖、バター、牛乳、粉チーズ 牛乳	牛乳→豆乳 チーズポテト焼き →マッシュポテト焼き チーズ・粉チーズ抜き 牛乳→豆乳、バター→油		エネルギー 498 Kcal たんぱく質 21.9 g
9	金	牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根煮 キャベツのみそ汁	米 豚肉、たまねぎ、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、油 切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、だし汁、しょうゆ、砂糖、本みりん キャベツ、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 502 Kcal たんぱく質 18.3 g
10	土	麦茶	ツナスパゲティ チーズ	スパゲティ、ツナ缶、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ チーズ	せんべい 麦茶	チーズ →バナナ		エネルギー 358 Kcal たんぱく質 15 g
12	月	牛乳	ごはん 甘辛肉野菜炒め ツナサラダ 切り干し大根のみそ汁	豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、油、りんご、砂糖、酢、しょうゆ、みそ、酒、本みりん、ごま油、ごま きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、ツナ缶、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ 切り干しだいこん、えのきたけ、たまねぎ、だし汁、みそ	一口いなり 米、酢、砂糖、塩、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま 麦茶	牛乳→豆乳		エネルギー 513 Kcal たんぱく質 18 g
13	火	牛乳	ごはん タンドリーチキン風 ちくわとひじきのサラダ 春雨スープ	米 鶏もも肉、マヨネーズ、ケチャップ、カレー粉、砂糖、ソース、しょうゆ、レモン ひじき、ちくわ、にんじん、キャベツ、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、酢、塩、ごま はるさめ、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	おやさいブリッツ にんじん、こまつな、小麦粉、粉チーズ、油 牛乳	牛乳→豆乳 お野菜ブリッツ →粉チーズ抜き		エネルギー 556 Kcal たんぱく質 20.5 g
14	水	牛乳	ごはん カレイの煮つけ じゃこサラダ 豆腐とおおさのすまし汁	米 かれい、しょうが、しょうゆ、三温糖、本みりん、酒 キャベツ、にんじん、しらす干し、コーン、塩、油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま 豆腐、たまねぎ、おおさ、だし汁、塩、しょうゆ	ヨーグルト(いちごジャム) ヨーグルト、砂糖、いちごジャム 麦茶	牛乳→豆乳 ヨーグルト →ぶどうゼリー		エネルギー 332 Kcal たんぱく質 15.7 g
15	木	牛乳	ロールパン 豆腐のナゲット キャベツとハムのサラダ コーンスープ	ロールパン 鶏ひき肉、豆腐、塩、しょうゆ、洋風だしの素、酒、マヨネーズ、小麦粉、油、ケチャップ キャベツ、にんじん、きゅうり、ハム、コーン、しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油 クリームコーン、コーン、たまねぎ、パセリ、豆乳、洋風だしの素、水	菜飯おにぎり 米、菜飯、しらす干し いりこ 麦茶	牛乳→豆乳 ロールパン →フランスパン		エネルギー 488 Kcal たんぱく質 22 g
16	金	牛乳	ごはん さばのみそ煮 ささみの梅さっぱり和え えのきたけのみそ汁	米 さば、みそ、本みりん、酒、砂糖 ささ身、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、米酢、うめ干し、かつお節、ごま えのきたけ、だいこん、豆腐、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	オレンジゼリー オレンジジュース、かんてん、砂糖、みかん 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 453 Kcal たんぱく質 21.6 g
17	土	麦茶	わかめうどん バナナ	うどん、ささみ、しらす干し、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 バナナ	せんべい 麦茶			エネルギー 249 Kcal たんぱく質 7.5 g
19	月	牛乳	お楽しみランチ		クッキー 小麦粉、砂糖、バター 牛乳 牛乳	牛乳→豆乳 バター →マーガリン		エネルギー 261 Kcal たんぱく質 5.8 g

日付	曜日	行事	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
20	火		牛乳	ミートスパゲティー コールスローサラダ たまねぎとベーコンのスープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、ケチャップ、ソース、トマトピューレ、洋風だしの素、砂糖、塩 キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、マヨネーズ、塩、米酢 たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ベーコン、水、洋風だしの素、しょうゆ	フライドポテト じゃがいも、塩、油 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 515 Kcal たんぱく質 17.4 g
21	水		牛乳	ごはん 豚肉のみそ炒め ほうれん草のしらす和え 麩のすまし汁	米 豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、油、みそ、しょうゆ、砂糖、みりん ほうれんそう、にんじん、コーン、しらす干し、しょうゆ、砂糖、だし汁 たまねぎ、えのきたけ、麩、だし汁、塩、しょうゆ	ゆでとうもろこし とうもろこし 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 441 Kcal たんぱく質 17.4 g
24	土		麦茶	ナポリタンスパゲティー チーズ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、ケチャップ、塩 チーズ	せんべい 麦茶	チーズ →バナナ		エネルギー 448 Kcal たんぱく質 19.1 g
26	月		牛乳	キーマカレー 切干し大根の中華サラダ すいか	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、片栗粉、カレールー 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油 すいか	じゃがいもスコーン じゃがいも、上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、塩 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 675 Kcal たんぱく質 20.1 g
27	火		牛乳	とうもろこしごはん 鮭の生姜焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	米、とうもろこし さけ、しょうゆ、みりん、おろししょうが ひじき、にんじん、しらたき、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ	黒糖きなこドーナツ ヨーグルト、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油、黒砂糖、きな粉 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 512 Kcal たんぱく質 21 g
28	水		牛乳	ごはん 肉じゃが キャベツの昆布和え だいこんのみそ汁	米 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、だし汁、しょうゆ、砂糖、塩 キャベツ、にんじん、塩こんぶ、しょうゆ、ごま油 だいこん、えのきたけ、油揚げ、みそ、だし汁	ももヨーグルト ヨーグルト、砂糖、白桃、黄桃 麦茶	牛乳→豆乳 ヨーグルト →ももゼリー		エネルギー 391 Kcal たんぱく質 12.7 g
29	木		牛乳	ごはん 八宝菜 じゃがいもきんぴら 中華スープ	米 豚肉、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、しょうが、ごま油、中華だしの素、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉 じゃがいも、にんじん、いんげん、しょうゆ、三温糖、本みりん、ごま油、ごま ねぎ、えのきたけ、豆腐、わかめ、ごま油、中華だしの素、塩、水	ツナマヨコーントースト 食パン、コーン、ツナ缶、たまねぎ、マヨネーズ、塩、パセリ粉 牛乳	牛乳→豆乳 食パン →フランスパン		エネルギー 529 Kcal たんぱく質 17.2 g
30	金	誕生日会	牛乳	ごはん メンチカツ かぼちゃのサラダ レタスのスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、パン粉、塩、小麦粉、マヨネーズ、水、パン粉 かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、砂糖、塩 レタス、たまねぎ、にんじん、ベーコン、水、洋風だしの素、しょうゆ	誕生日ケーキ 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、メロン、生クリーム 牛乳	牛乳→豆乳 誕生日ケーキ バター→マーガリン		エネルギー 613 Kcal たんぱく質 17.7 g
31	土		麦茶	肉うどん バナナ	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	せんべい 麦茶			エネルギー 326 Kcal たんぱく質 10.2 g

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールー）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン・⑧パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材



とうもろこし



ピーマン



あじ



カレイ

七夕を楽しもう🌸～七夕そうめんの由来～

7月7日の七夕は、古くから行われている日本の伝統行事で、1年間の重要な節句をあらわす五節句の一つに数えられています。

七夕にそうめんを食べる風習ができたのはとても古く、索餅(さくべい)と呼ばれる縄のように編み上げた小麦粉のお菓子がルーツと言われています。

奈良時代に、「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えが中国から日本に伝えられ、同じ小麦粉で作られた「そうめん」が七夕に食べられるようになりました。

色付きそうめんの色にも魔除けの願いが込められています。家庭でも楽しみながらそうめんを食べてみてください。



索餅

7月の献立

完了期食

日付	曜日	行事	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー
1	木		牛乳	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	米 豚肉、たまねぎ、しめじ、にんじん、油、塩、ケチャップ、砂糖、ソース じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン、ハム、マヨネーズ、豆乳、塩 キャベツ、えのきたけ、にんじん、洋風だしの素、塩、しょうゆ	玉麩ラスク 麩、油、砂糖 チーズ 牛乳	牛乳→豆乳 チーズ→バナナ	
2	金		牛乳	ごはん チキンのパン粉焼き キャベツのごまマヨ和え たまねぎのすまし汁	米 鶏もも肉、マヨネーズ、小麦粉、塩、パン粉、パセリ粉、油 キャベツ、にんじん、ひじき、ツナ缶、ごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、油揚げ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	シュガートースト 食パン、バター、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 シュガートースト →パンケーキ	
3	土		麦茶	かしわうどん バナナ	うどん、さき身、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイ 麦茶		
5	月		牛乳	ごはん ひき肉と野菜煮 煮びたし バナナ	米 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、本みりん、だし汁 バナナ	コーンとチーズの蒸しばん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、豆乳、コーン、チーズ 牛乳	牛乳→豆乳 コーンとチーズの蒸しばん →チーズ抜き	
6	火		牛乳	ごはん マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	米 豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、砂糖、酢、ごま、ごま油 わかめ、たまねぎ、えのきたけ、だし汁、しょうゆ、塩	きなこポテト(ノンフライ) じゃがいも、油、きな粉、砂糖、塩 牛乳	牛乳→豆乳	
7	水		牛乳	七夕そうめん ハンバーグ キャベツとトマトのツナサラダ	そうめん、にんじん、きゅうり、コーン、しいたけ、しょうゆ、砂糖、だし汁、しょうゆ、本みりん 豚肉、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ケチャップ キャベツ、にんじん、トマト、ツナ缶、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま	七夕フルーツボンチ みかん、バナナ、アップル、バナナ、いちご、りんごジュース、オレンジジュース、かんてん 牛乳	牛乳→豆乳	
8	木		牛乳	ごはん アジフライ(ノンフライ) もやしの磯辺和え だいごんのみそ汁	米 あじ、塩、小麦粉、マヨネーズ、水、パン粉 もやし、にんじん、ほうれんそう、のり、だし汁、しょうゆ、本みりん だいごん、えのきたけ、油揚げ、みそ、だし汁	チーズポテト焼き じゃがいも、チーズ、砂糖、バター、牛乳、粉チーズ 牛乳	牛乳→豆乳 チーズポテト焼き →マッシュポテト焼き チーズ・粉チーズ抜き 牛乳→豆乳・バター→油	
9	金		牛乳	ごはん ひき肉のしょうゆ炒め 切り干し大根煮 キャベツのみそ汁	米 豚ひき肉、たまねぎ、酒、みりん、しょうゆ、油 切り干しだいごん、にんじん、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん キャベツ、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 牛乳	牛乳→豆乳	
10	土		麦茶	ツナスバゲティー チーズ	スバゲティ、ツナ缶、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ チーズ	ハイハイ 麦茶	チーズ →バナナ	
12	月		牛乳	ごはん 甘辛肉野菜炒め ツナサラダ 切り干し大根のみそ汁	米 豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、油、りんご、砂糖、酢、しょうゆ、みそ、酒、本みりん、ごま油、ごま きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、ツナ缶、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ 切り干しだいごん、えのきたけ、たまねぎ、だし汁、みそ	きつねおにぎり 米、砂糖、塩、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま 麦茶	牛乳→豆乳	
13	火		牛乳	ごはん タンダーチキン風 キャベツとひじきのサラダ 春雨スープ	米 鶏もも肉、マヨネーズ、ケチャップ、カレー粉、砂糖、ソース、しょうゆ、レモン ひじき、にんじん、キャベツ、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、酢、塩、ごま はるさめ、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	おやさいブリッツ にんじん、ごまつな、小麦粉、チーズ、油 牛乳	牛乳→豆乳 お野菜ブリッツ →粉チーズ抜き	
14	水		牛乳	ごはん カレイの煮つけ じゃこサラダ 豆腐のすまし汁	米 かれい、しょうゆ、三温糖、本みりん、酒 キャベツ、にんじん、しらす干し、コーン、塩、油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま 豆腐、たまねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	ヨーグルト(いちごジャム) ヨーグルト、砂糖、いちごジャム 麦茶	牛乳→豆乳 ヨーグルト →ぶどうゼリー	
15	木		牛乳	ロールパン 豆腐のナゲット キャベツのサラダ コーンスープ	コッペパン 鶏ひき肉、豆腐、塩、しょうゆ、洋風だしの素、酒、マヨネーズ、小麦粉、油、ケチャップ キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油 クリームコーン、コーン、たまねぎ、パセリ、豆乳、洋風だしの素、水	菜飯おにぎり 米、菜飯、しらす干し 麦茶	牛乳→豆乳 ロールパン →フランスパン	
16	金		牛乳	ごはん さばのみそ煮 ささみの梅さっぱり和え えのきのすまし汁	米 さば、みそ、本みりん、酒、砂糖 ささ身、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、米酢、うめ干し、かつお節、ごま えのきたけ、だいごん、豆腐、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	オレンジゼリー オレンジジュース、かんてん、砂糖、みかん 牛乳	牛乳→豆乳	
17	土		ハイハイ 麦茶	わかめうどん バナナ	うどん、鶏肉、しらす干し、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 バナナ	ハイハイ 麦茶		
19	月	お楽しみランチ	牛乳	しらすうどん ツナじゃが りんご煮	うどん、さき身、しらす干し、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、ツナ缶、しょうゆ、砂糖 りんご	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 牛乳	牛乳→豆乳 バター →マーガリン	
20	火		牛乳	ミートスバゲティー コールスローサラダ たまねぎのスープ	スバゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、ケチャップ、ソース、トマトピューレ、洋風だしの素、砂糖、塩 キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、マヨネーズ、塩、米酢 たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、水、洋風だしの素、しょうゆ	フライドポテト(ノンフライ) じゃがいも、塩、油 牛乳	牛乳→豆乳	

日付	曜日	行事	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー
21	水		牛乳	ごはん ささみのみそ炒め ほうれん草のしらす和え 麩のすまし汁	米 ささ身、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、油、みそ、しょうゆ、砂糖、みりん ほうれん草、にんじん、コーン、しらす干し、しょうゆ、砂糖、だし汁 たまねぎ、えのきたけ、麩、だし汁、塩、しょうゆ	ゆでとうもろこし とうもろこし 牛乳	牛乳→豆乳	
24	土		麦茶	ナポリタンスパゲティ チーズ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、ケチャップ、塩 チーズ	ハイハイ 麦茶	チーズ →バナナ	
26	月		牛乳	ごはん ひき肉と野菜煮 切干し大根の中華サラダ すいか	米 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油 すいか	じゃがいもスコーン じゃがいも、上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、塩 牛乳	牛乳→豆乳	
27	火		牛乳	とうもろこしごはん 鮭のしょうゆ焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	米、とうもろこし さけ、しょうゆ、みりん ひじき、にんじん、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ	きなこドーナツ(ノンフライ) 小麦粉、片栗粉、砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油、砂糖、きな粉 牛乳	牛乳→豆乳	
28	水		牛乳	ごはん ひき肉と野菜の煮物 キャベツの昆布和え だいこんのみそ汁	米 豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、砂糖、塩 キャベツ、にんじん、塩こんぶ、しょうゆ、ごま油 だいこん、えのきたけ、油揚げ、みそ、だし汁	ももヨーグルト ヨーグルト、砂糖、白桃、黄桃 麦茶	牛乳→豆乳 ヨーグルト →ももゼリー	
29	木		牛乳	ごはん 八宝菜 じゃがいもきんぴら 中華スープ	米 豚肉、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、ごま油、中華だしの素、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉 じゃがいも、にんじん、いんげん、しょうゆ、三温糖、本みりん、ごま油、ごま ねぎ、えのきたけ、豆腐、わかめ、ごま油、中華だしの素、水	ツナマヨコーントースト 食パン、コーン、ツナ缶、たまねぎ、マヨネーズ、塩、パセリ粉 牛乳	牛乳→豆乳 食パン →フランスパン	
30	金	誕生日会	牛乳	ごはん メンチカツ(ノンフライ) かぼちゃのサラダ レタスのスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、パン粉、塩、小麦粉、マヨネーズ、水、パン粉 かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、砂糖、塩 レタス、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、しょうゆ	誕生日ケーキ 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、メロン 牛乳	牛乳→豆乳 誕生日ケーキ バター→マーガリン	
31	土		麦茶	肉うどん バナナ	うどん、さき身、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイ 麦茶		

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。
 ☆加工品(マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールー)は、乳・卵の入っていないものを使用しています。
 ☆⑦マーガリン・⑧パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。
 ☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材



とうもろこし



ピーマン



あじ



カレイ

七夕を楽しもう🌸七夕そうめんの由来～

7月7日の七夕は、古くから行われている日本の伝統行事で、1年間の重要な節句をあらわす五節句の一つに数えられています。

七夕にそうめんを食べる風習ができたのはとても古く、索餅(さくべい)と呼ばれる縄のように編み上げた小麦粉のお菓子がルーツと言われています。

奈良時代に、「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えが中国から日本に伝えられ、同じ小麦粉で作られた「そうめん」が七夕に食べられるようになりました。

色付きそうめんの色にも魔除けの願いが込められています。家庭でも楽しみながらそうめんを食べてみてください。



索餅

7月の南犬立

後期食

日付	曜日	行事	1-2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー
1	木		ハイハイ 麦茶	軟飯 ひき肉のケチャップあんかけ ポテトサラダ キャベツのすまし汁	米 豚ひき肉、たまねぎ、しめじ、にんじん、油、塩、ケチャップ、砂糖、片栗粉 じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 キャベツ、たまねぎ、油揚げ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	玉麩ラスク 麩、油、砂糖 バナナ 麦茶		
2	金		ハイハイ 麦茶	軟飯 ささみのあんかけ 野菜とツナのやわらか煮 たまねぎのすまし汁	米 鶏ささみ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、だし汁 キャベツ、にんじん、ひじき、ツナ缶、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ たまねぎ、油揚げ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	シュガートースト 食パン、バター、砂糖 麦茶	牛乳→豆乳	シュガートースト →パンケーキ
3	土		麦茶	かしわうどん バナナ	うどん、ささ身、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイ 麦茶		
5	月		ハイハイ 麦茶	軟飯 ひき肉と野菜煮 煮びたし バナナ	米 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、本みりん、だし汁 バナナ	豆乳蒸しぼん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、豆乳 麦茶		
6	火		ハイハイ 麦茶	軟飯 マーボー豆腐 野菜のやわらか煮 わかめスープ	米 豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、砂糖、酢、すりごま、ごま油 わかめ、たまねぎ、えのきたけ、だし汁、しょうゆ、塩	きなこポテト(ノンフライ) じゃがいも、油、きな粉、砂糖、塩 麦茶		
7	水		ハイハイ 麦茶	七タそうめん ハンバーグ キャベツのやわらか煮	そうめん、にんじん、きゅうり、しいたけ、しょうゆ、砂糖、だし汁、しょうゆ、本みりん 豚肉、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ケチャップ キャベツ、にんじん、トマト、ツナ缶、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、すりごま	七タフルーツポンチ みかん、バナナ、りんごジュース、オレンジジュース、かんてん 麦茶		
8	木		ハイハイ 麦茶	軟飯 アジフライ(ノンフライ) もやしの磯辺和え だいこんのみそ汁	米 あじ、塩、小麦粉、マヨネーズ、水、パン粉 もやし、にんじん、ほうれんそう、のり、だし汁、しょうゆ、本みりん だいこん、えのきたけ、油揚げ、みそ、だし汁	マッシュポテト焼き じゃがいも、砂糖、油、豆乳 麦茶		
9	金		ハイハイ 麦茶	軟飯 ひき肉のしょうゆ炒め 切干大根煮 キャベツのみそ汁	米 豚ひき肉、たまねぎ、酒、みりん、しょうゆ、油 切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん キャベツ、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 麦茶		
10	土		麦茶	ツナスパゲティ バナナ	スパゲティ、ツナ缶、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイ 麦茶		
12	月		ハイハイ 麦茶	軟飯 ひき肉と野菜の炒め煮 ツナサラダ 切り干し大根のみそ汁	米 豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、油、りんご、砂糖、酢、しょうゆ、みそ、酒、本みりん、ごま油、すりごま きゅうり、たまねぎ、にんじん、ツナ缶、かつお節、マヨネーズ、しょうゆ 切り干しだいこん、えのきたけ、たまねぎ、だし汁、みそ	きつね軟飯おにぎり 米、酢、砂糖、塩、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま 麦茶		
13	火		ハイハイ 麦茶	軟飯 鶏ひき肉のケチャップ煮 キャベツとひじきのサラダ 春雨スープ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、ケチャップ、砂糖、片栗粉 ひじき、にんじん、キャベツ、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、酢、塩、すりごま はるさめ、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	おやさい蒸しパン にんじん、こまつな、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、豆乳 麦茶		
14	水		ハイハイ 麦茶	軟飯 カレイの煮つけ じゃこサラダ 豆腐のすまし汁	米 かれい、しょうが、しょうゆ、三温糖、本みりん、酒 キャベツ、にんじん、しらす干し、塩、油、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま 豆腐、たまねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	ヨーグルト(いちごジャム) ヨーグルト、砂糖、いちごジャム 麦茶	ヨーグルト →ぶどうゼリー	
15	木		ハイハイ 麦茶	軟飯 豆腐のナゲット キャベツのサラダ コーンスープ	米 鶏ひき肉、豆腐、塩、しょうゆ、洋風だしの素、酒、マヨネーズ、小麦粉、油、ケチャップ キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油 クリームコーン、たまねぎ、パセリ、豆乳、洋風だしの素、水	菜飯おにぎり 米、菜飯、しらす干し 麦茶		
16	金		ハイハイ 麦茶	軟飯 さわらのみそ煮 ささみと野菜煮 えのきのすまし汁	米 さわら、みそ、本みりん、酒、砂糖 ささ身、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、米酢、かつお節、すりごま えのきたけ、だいこん、豆腐、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	オレンジゼリー オレンジジュース、かんてん、砂糖、みかん 麦茶		
17	土		ハイハイ 麦茶	わかめうどん バナナ	うどん、ささ身、しらす干し、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 バナナ	ハイハイ 麦茶		
19	月	お楽しみランチ	ハイハイ 麦茶	しらすうどん ツナじゃが りんご煮	うどん、ささ身、しらす干し、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、ツナ缶、しょうゆ、砂糖 りんご	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 麦茶	バター →マーガリン	

日付	曜日	行事	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー
20	火		ハイハイ 麦茶	ミートスバゲティー コールスローサラダ たまねぎのスープ	スバゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ソース、トマトピューレ、洋風だしの素、砂糖、塩 キャベツ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩、米酢 たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、水、洋風だしの素、しょうゆ	フライドポテト(ノンフライ) じゃがいも、塩、油 麦茶		
21	水		ハイハイ 麦茶	軟飯 ささみのみそ炒め ほうれん草のしらす和え 麩のすまし汁	米 ささ身、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、油、みそ、しょうゆ、砂糖、みりん ほうれんそう、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、だし汁 たまねぎ、えのきたけ、麩、だし汁、塩、しょうゆ	豆乳蒸しぼん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、豆乳 麦茶		
24	土		麦茶	ナポリタンスバゲティー バナナ	スバゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、ケチャップ、塩 バナナ	ハイハイ 麦茶		
26	月		ハイハイ 麦茶	軟飯 ひき肉と野菜煮 切り干し大根の中華サラダ すいか	米 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、酢、砂糖、すりごま、ごま油 すいか	じゃがいもスコーン じゃがいも、上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、塩 麦茶		
27	火		ハイハイ 麦茶	軟飯 鮭のしょうゆ焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	米 さけ、しょうゆ、みりん ひじき、にんじん、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ	きなこドーナツ(ノンフライ) 小麦粉、片栗粉、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油、砂糖、きな粉 麦茶		
28	水		ハイハイ 麦茶	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 キャベツのくたくた煮 だいこんのみそ汁	米 豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、砂糖、塩 キャベツ、にんじん、しょうゆ、だし汁 だいこん、えのきたけ、油揚げ、みそ、だし汁	ももヨーグルト ヨーグルト、砂糖、白桃、黄桃 麦茶	ヨーグルト →ももゼリー	
29	木		ハイハイ 麦茶	軟飯 ひき肉と野菜あんかけ じゃがいもきんぴら 中華スープ	米 豚ひき肉、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ごま油、中華だしの素、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉 じゃがいも、にんじん、いんげん、しょうゆ、三温糖、本みりん、ごま油、ごま ねぎ、えのきたけ、豆腐、わかめ、ごま油、中華だしの素、水	ツナマヨトースト 食パン、ツナ缶、たまねぎ、マヨネーズ、塩、パセリ粉 麦茶	食パン →フランスパン	
30	金	誕生日会	ハイハイ 麦茶	軟飯 メンチカツ(ノンフライ) かぼちゃのサラダ レタスのスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、パン粉、塩、小麦粉、マヨネーズ、水、パン粉 かぼちゃ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、砂糖、塩 レタス、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、しょうゆ	誕生日ケーキ 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、バナナ、生クリーム 麦茶	誕生日ケーキ バター→マーガリン	
31	土		麦茶	肉うどん バナナ	うどん、ささ身、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイ 麦茶		

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン・⑦パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材



とうもろこし



ピーマン



あじ



カレイ

七夕を楽しもう☆～七夕そうめんの由来～

7月7日の七夕は、古くから行われている日本の伝統行事で、1年間の重要な節句をあらわす五節句の一つに数えられています。

七夕にそうめんを食べる風習ができたのはとても古く、索餅(さくべい)と呼ばれる縄のように編み上げた小麦粉のお菓子がルーツと言われています。

奈良時代に、「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えが中国から日本に伝えられ、同じ小麦粉で作られた「そうめん」が七夕に食べられるようになりました。



索餅

色付きそうめんの色にも魔除けの願いが込められています。家庭でも楽しみながらそうめんを食べてみてください。