



7月 予定献立表 & 給食だより

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※◎は朝おやつ、○は午後おやつの材料です。



認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	ごはん、味噌汁、ピーマンの肉づめ、きゅうりの昆布あえ、くだもの	さといも、パン粉、○グラニュー糖、油、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ(淡色辛みそ)、卵	くだもの、ピーマン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、ねぎ、塩こんぶ	○牛乳、○ひとくちクロワッサン	17水	フランス料理 ごはん、ジュリアンスープ、鶏肉バスク風煮込み、リョネーゼ、くだもの	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、米、○小麦粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○豆乳生クリーム	くだもの、たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、キャベツ、ピーマン、にんにく	○牛乳、○ブッセ
02火	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、ラタトゥイユ、かきあげ、くだもの	じゃがいも、小麦粉、○米粉、○三温糖、○油、○片栗粉、砂糖、油、米	○牛乳、鶏もも肉、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、しらす干し、卵	くだもの、たまねぎ、トマト、もやし、ズッキーニ、にんじん、えだまめ、ピーマン、ねぎ、にんにく	○牛乳、○米粉と豆腐のブラウニー	18木	ごはん、そうめん汁、白身魚の大葉香り揚げ、かにかまと胡瓜の酢の物、くだもの	○フランスパン、小麦粉、干しそ、うめん、油、○砂糖、砂糖、ごま、米	○牛乳、たら、○バター、かまぼこ、かにかまぼこ、○きな粉、卵	くだもの、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、紅しょうが、しそ、カットわかめ	○牛乳、○きなこラスク
03水	ごはん、みそ汁、白身魚のピザソース、グリーンサラダ、くだもの	○米、マヨネーズ、油、砂糖、○ごま、○油、○砂糖、米	ホキ、○ツナ味付缶、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	くだもの、たまねぎ、キャベツ、○もやし、だいこん、きゅうり、○こまつな、ピーマン、カットわかめ	○お茶、○おさかなごはん	19金	みそ汁の日 ごはん、どさん汁、ツナオムレツ、和風のりサラダ、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、ごま、ごま油、砂糖、米	○牛乳、卵、豚肉(肩)、○バター、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、脱脂粉乳、バター、しらす干し	くだもの、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、ほうれんそう、○パインアップル、きゅうり、しょうが、焼きのり	○牛乳、○パインアップルケーキ
04木	ごはん、コーンスープ、ミートスパゲティ、ポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、スパゲティ、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、豆乳、○バター、豚ひき肉、鶏ひき肉、○卵、○白みそ、ハム、バター	くだもの、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、コーン(冷凍)、きゅうり	○牛乳、○白みそバターケーキ	20土	ごはん、ハヤシライス、サラダ、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、油、米	○牛乳、牛肉(もも)、ハム、○ゼラチン	くだもの、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	○牛乳、○ゼリー
05金	お誕生日会・七夕のついで ごはん、キラキラスープ、ヒレカツ、キャベツの胡麻和え、お楽しみデザート	○食パン、パン粉、油、小麦粉、はるさめ、ごま、米、砂糖	○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、卵、○ベーコン、○とろけるチーズ、かまぼこ	にんじん、キャベツ、○たまねぎ、オクラ、○ピーマン、ねぎ	○飲むヨーグルト、○ピザトースト	22月	ごはん、みそ汁、さけのずんだ焼き、小松菜の和えもの、くだもの	○コーンフレーク、マヨネーズ、○油、米	○牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ちくわ、かつお節	くだもの、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、えだまめ、カットわかめ	○牛乳、○マッシュマロサクサクボール
06土	ごはん、みそ汁、とりの野菜丼、くだもの	油、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン	くだもの、○オレンジ濃縮果汁、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	○牛乳、○ゼリー	23火	ごはん、わかめ汁、スコップコロッケ、ゆかりあえ、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、油、砂糖、米	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、ちくわ	くだもの、キャベツ、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、カットわかめ	○牛乳、○フルーツポンチ
08月	ごはん、わかめのスープ、ささみのオーロラソース、じゃがいもの炒め煮、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、○卵、鶏もも肉	くだもの、さやえんどう、ねぎ、カットわかめ	○牛乳、○マフィン	24水	ごはん、吉野汁、あじの南蛮、にんじんしりしり、くだもの	○食パン、さといも、砂糖、油、片栗粉、○砂糖、ごま、米	○ヨーグルト(ドリンク)、あじ、卵、○バター、○きな粉、しらす干し	くだもの、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、さやえんどう、ねぎ、ひじき	○飲むヨーグルト、○きなこトースト
09火	ごはん、みそ汁、さけのサラダ焼き、わかめサラダ、くだもの	さといも、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○砂糖、砂糖、油、ごま油、○ごま、マヨネーズ、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ウインナー、油揚げ	くだもの、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、クリームコーン缶、カットわかめ	○牛乳、○鬼まんじゅう	25木	ごはん、コンソメスープ、野菜ハンバーグ、トマトの和え物、くだもの	○砂糖、パン粉、油、三温糖、砂糖、米	○牛乳、牛ひき肉、○生クリーム、ツナ油漬缶、卵、○ゼラチン	くだもの、○オレンジ濃縮果汁、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、ピーマン	○牛乳、○オレンジムース
10水	ふるさと給食 ごはん、すまし汁、チンジャオロース、蒸しとうもろこし、くだもの	じゃがいも、○もち米、○米、○砂糖、ごま油、片栗粉、米	牛肉(肩)、○つぶしあん(砂糖添加)、○きな粉	くだもの、とうもろこし、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、ごぼう、ねぎ	○お茶、○おはぎ	26金	ごはん、ねばねば汁、あかうおの塩麴焼き、海苔納豆、切干大根の旨煮、くだもの	○米粉、○油、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、あかうお、挽きわり納豆、○豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、オクラ、なめこ、○りんごジャム、にんじん、切り干しだいこん、のり佃煮	○牛乳、○米粉の甘酒蒸しパン
11木	給食参観日(幼児組) ごはん、夏野菜カレーライス、夏野菜のサラダ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、米粉、油、米	○牛乳、○豆乳、鶏もも肉、ハム、○ゼラチン	くだもの、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン缶、ピーマン	○牛乳、○ココアプリン	27土	ごはん、わかめのスープ、ピビンパ、くだもの	○砂糖、ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉	くだもの、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	○牛乳、○プリン
12金	給食参観日(乳児組)・愛情の日	○小麦粉、○油、○黒砂糖	○牛乳		○牛乳、○黒糖ちんすこう	29月	ごはん、鶏肉と小松菜のクリームライス、ツナとブロッコリーのサラダ、くだもの	じゃがいも、米粉、油、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○ゼラチン	くだもの、○りんご濃縮果汁、たまねぎ、○もも缶、クリームコーン缶、にんじん、ブロッコリー、こまつな、○みかん缶、○パイン缶、にんにく	○牛乳、○フルーツゼリー
13土	ごはん、すまし汁、豚丼、くだもの	○砂糖、砂糖、米	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、○豆乳、○生クリーム、○ゼラチン	○レモン果汁	○牛乳、○豆乳ムース	30火	ごはん、みそ汁、さばの塩焼き、さしみともやしのあえ物、くだもの	○コーンスターチ、○小麦粉、○粉糖、砂糖、ごま、米	○牛乳、塩さば、○バター、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、もやし、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	○牛乳、○クッキー
16火	ふるさと給食 ごはん、ベーコンスープ、牛肉と甘みそ炒め、南瓜のそぼろ煮、くだもの	○米、油、片栗粉、砂糖、米	牛肉(もも)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	くだもの、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、こんぶ(だし用)	○お茶、○広島菜のおにぎり	31水	ごはん、野菜スープ、鶏のから揚げ、きんぴらごぼう、くだもの	○じゃがいも、板こんにやく、○油、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油、米	○ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ	くだもの、にんじん、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、にんにく、しょうが	○飲むヨーグルト、○フライドポテト(カレー味)

間食はどうして必要なの？

子どもは大人と違って、元気に動き回ったり、眠ったりするエネルギーの他に、成長するための栄養が多く必要です。そのため、3回の食事だけでは摂れなかった栄養を「間食」で補う必要があります。

甘みの強いおやつに慣れると、虫歯や偏食、肥満、食欲不振などの原因になるので砂糖の摂り過ぎには注意しましょう！

【間食・おやつのポイント】

- ◎ 食事で摂れなかった栄養を摂る…不足しやすいビタミンやミネラルに気を付ける
- ◎ 時間を決める…食事や寝る前には食べない
- ◎ 量を決める…市販のおやつなどは大人が食べる量を決めてあげる
- ◎ おやつ手作り…手作りおやつは自分で量を調節したり、アレルギーに対応したおやつを作ることができる
- ◎ 水分補給…お茶や牛乳、水を中心にあげる

～認定こども園・保育所せらのふるさと給食～

今月のせら食材

トマト とうもろこし 牛肉

- ・牛肉の甘みそ炒め
- ・ラタトゥイユ
- ・蒸しとうもろこし