

# 7月 幼児食献立表



令和3年7月  
 幼保連携型認定こども園  
 神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (木) <small>りす・年少 園外保育</small>	コッペパン 手作りコロッケ コールスローサラダ  オレンジ 牛乳	合いびき肉・卵 ロースハム	コッペパン 油・パン粉・小麦粉・砂糖 フレンチドレッシング	玉葱・人参・コーン キャベツ・人参・きゅうり・コーン・ レモン汁 オレンジ	濃口醤油 酢 淡口醤油	500 kcal
2 (金)	ごはん 牛肉と根菜の甘辛炒め ほうれん草の白和え 厚揚げとしめじのお味噌汁	牛肉 豆腐・白味噌・鰹粉 厚揚げ・味噌	米 砂糖・油・酒 胡麻・練り胡麻・砂糖	ごぼう・蓮根・筍・人参・いんげん ほうれん草・人参・白滝 玉葱・しめじ・青葱	濃口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	490 kcal
3 (土)	きつねうどん ひじきの五目煮 りんご	豚もも肉・油揚げ ちくわ・大豆	ゆでうどん・みりん 砂糖・ごま油・酒	南瓜・玉葱・人参・しめじ・青葱 蓮根・ひじき・人参・いんげん りんご	鰹・昆布だし 淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	480 kcal
5 (月) <small>お弁当箱</small>	【おにぎり給食】 鱈の南蛮漬 かぼちゃサラダ  りんご	アジ ロースハム	米(わかめ・ゆかり) 油・片栗粉・砂糖・酒 マヨネーズ・じゃが芋・カレー粉	玉葱・人参・ピーマン 南瓜・人参・ブロッコリー・きゅうり りんご	淡口醤油・酢 淡口醤油 塩	490 kcal
6 (火)	【セタメニュー】 ちらしそうめん ちくわの磯辺揚げ オクラの胡麻和え スイカ	ツナ ちくわ・卵	そうめん・砂糖・みりん・酒 油・米粉・小麦粉 胡麻・練り胡麻・砂糖	海苔・きゅうり・ミニトマト 青のり オクラ・キャベツ・人参・コーン スイカ	めんつゆ 淡口醤油	490 kcal
7 (水)	7月誕生会	オレンジゼリー (オレンジジュース・砂糖・ゼラチン・みかん缶)		おにぎり持参		
8 (木) <small>りす・年少 園外保育日</small>	コッペパン バーベキューチキン  きゅうりとツナのサラダ りんご 牛乳	鶏もも肉 ツナ 牛乳	コッペパン 酒 マヨネーズ・マカロニ	玉葱・トマトケチャップ・生姜・に んにく きゅうり・人参・レタス・コーン りんご	淡口醤油 塩	490 kcal
9 (金)	ごはん チキンカツ キャベツの甘酢和え 茄子と油揚げの味噌汁 オレンジ	鶏もも肉・卵 油揚げ・味噌	米 油・パン粉・小麦粉・酒 砂糖・胡麻	キャベツ・人参・きゅうり・コーン 茄子・玉葱・小松菜 オレンジ	淡口醤油 酢 淡口醤油 鰹・昆布だし	490 kcal
10 (土)	ナポリタン ささみとブロッコリーのサラダ オレンジ 牛乳	ウインナー ささみ・大豆 牛乳	スパゲッティ・オリーブオイ ル・みりん 胡麻ドレッシング	玉葱・人参・ピーマン・トマトケチ ャップ ブロッコリー・人参・コーン オレンジ	淡口醤油	470 kcal
12 (月) <small>お弁当箱</small>	【おにぎり給食】 鱈のカレー風味竜田揚げ 根菜と春雨の胡麻和え りんご	サバ 鶏ささみ	米(わかめ・ゆかり) 油・片栗粉・カレー粉・酒 春雨・胡麻・砂糖	生姜 蓮根・人参・きゅうり・木耳 りんご	淡口醤油 酢 淡口醤油 塩	500 kcal
13 (火) <small>午前保育</small>	ごはん 青椒肉絲 棒棒鶏 わかめスープ	豚もも肉 鶏むね肉・白味噌	米 砂糖・ごま油・片栗粉・酒 練り胡麻・砂糖・胡麻 ごま油・胡麻	玉葱・ピーマン・パプリカ・筍・に んにく・生姜 もやし・人参・きゅうり・トマト わかめ・もやし・青梗菜	濃口醤油 酢 淡口醤油 中華あじ 淡口醤油	480 kcal
14 (水)	夏まつり	おにぎり持参	スイカ			
15 (木)	夏野菜チキンカレー ゴーヤのサラダ バナナ 牛乳	鶏もも肉 鰹節・油揚げ 牛乳	米・じゃが芋・カレールウ・油 砂糖・胡麻	玉葱・人参・ピーマン・茄子・南瓜 ゴーヤ・もやし・キャベツ・人参・ コーン バナナ	コンソメ 濃口醤油 塩	520 kcal
16 (金)	ごはん お好み焼き もやしの昆布和え オレンジ	豚ばら肉・むきエビ・イカ・ちくわ・ 卵・鰹粉	米 お好み焼き粉・天かす・お好み焼 きソース・マヨネーズ 砂糖	キャベツ・青葱・青のり もやし・人参・きゅうり・コーン・ 塩昆布 オレンジ	淡口醤油 酢	500 kcal

17 (土)	中華丼	豚肉・むぎエビ	油・片栗粉・砂糖	玉葱・白菜・人参・椎茸	淡口醤油 中華だし	480 kcal
	きゅうりとトマトのサラダ オレンジ	チーズ	オリーブオイル・砂糖	トマト・きゅうり オレンジ	濃口醤油・酢	
19 (月) 終業式	ごはん		米			480 kcal
	鮭の照り焼き ほうれん草の胡麻和え りんご	鮭 油揚げ	砂糖・みりん 胡麻・砂糖	ほうれん草・人参・もやし りんご	濃口醤油 濃口醤油 塩	
20 (火)	ごはん		米			490 kcal
	麻婆豆腐 中華ナムル オレンジ	木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌	片栗粉・砂糖 ごま油・砂糖	玉葱・人参・干し椎茸・生姜 もやし・小松菜・人参 オレンジ	淡口醤油 濃口醤油・酢 鶏ガラスープ	
21 (水)	ごはん		米			490 kcal
	卵の千種焼き ブロッコリーのおかか和え りんご	鶏ひき肉・卵 鰹節	みりん・油 砂糖	玉葱・人参・しめじ・ひじき・青葱 ブロッコリー・人参・キャベツ りんご	濃口醤油 淡口醤油 塩	
22 (木)	<b>海の日</b>					
23 (金)	<b>スポーツの日</b>					
24 (土)	焼きそば	豚ばら肉・鰹粉	焼きそばめん・焼きそばソース・油	キャベツ・玉葱・人参・もやし・青のり	淡口醤油	490 kcal
	ニラ卵スープ ヨーグルト	卵 ヨーグルト	ごま油	玉葱・えのき・ニラ	鶏ガラスープ	
26 (月)	ごはん		米			490 kcal
	太刀魚のからあげ 水菜の梅肉和え オレンジ	タチウオ 鰹節	片栗粉・米粉・酒 砂糖	生姜 もやし・水菜・人参・梅肉 オレンジ	淡口醤油 酢・淡口醤油	
27 (火)	ミートスパゲッティ	牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲッティ・オリーブオイル	玉葱・人参・しめじ・ホールトマト・ トマトケチャップ・ウスターソース	コンソメ	510 kcal
	フレンチサラダ バナナ 牛乳	ツナ 牛乳	フレンチドレッシング	レタス・人参・きゅうり・コーン バナナ	濃口醤油	
28 (水)	三色丼 具だくさん味噌汁 りんご	鶏ひき肉・卵 豆腐・油揚げ・味噌	米・油・砂糖・胡麻	玉葱・ほうれん草・もやし 玉葱・人参・ごぼう・青葱 りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし 塩	500 kcal
	ごはん		米			
29 (木)	豆腐ハンバーグ	木綿豆腐・豚ひき肉	パン粉	玉葱・人参・蓮根・ひじき・トマト ケチャップ・ウスターソース	濃口醤油	490 kcal
	花野菜のサラダ スイカ	卵	マヨネーズ・じゃが芋	ブロッコリー・カリフラワー・人 参・コーン スイカ	淡口醤油	
30 (金)	ごはん		米			490 kcal
	豚の生姜焼き もやしのゆかり和え オレンジ	豚もも肉 ちくわ	みりん・酒 砂糖	玉葱・ピーマン・人参・生姜 もやし・人参・きゅうり オレンジ	濃口醤油 酢・淡口醤油	
31 (土)	ハヤシライス	牛もも肉	米・ハヤシルウ・オリーブオイル	玉葱・人参・しめじ・ホールトマト・ トマトケチャップ	コンソメ	510 kcal
	ツナサラダ オレンジ	ツナ	胡麻ドレッシング	きゅうり・レタス・人参 オレンジ	塩	
	ヨーグルト	ヨーグルト				

## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整える効果をもたらすものもあります。お家でも旬の食材をメニューにうまく取り入れてください。

## 夏が旬の食材

- きゅうり・なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- 枝豆…ビタミンB1やビタミンC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。
- うなぎ・あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。

## 〔給食室からのお知らせ〕

- ・月曜日と水曜日はおにぎり給食になりますので、空のお弁当箱を必ず持たせてください。
- ・7日(水)は誕生会、14日(水)は夏まつりのため、**おにぎり持参**となります。
- ・7日(水)は誕生会のおやつにゼリーを食べますので**スプーンを持たせてください**。14日(水)は持参していただいたおにぎりと一緒にスイカを提供します。
- ・13日(火)は夏まつり準備、19日(月)は終業式のため、午前保育となります。**2・3号認定児のみ給食の提供があります。**
- ・園外保育に行く学年は、おにぎりまたはお弁当持参日となります。他の学年は園で給食を食べます。  
**りす・年少：1日(木)、予備日8日(木)**
- ・暑くなり、戸外での活動も多くなりますので、水筒は必ず毎日持たせてください。