



7月

幼児食献立表



令和4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
管理栄養士 八幡 美月

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 (金)	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ バナナ	牛もも肉 焼き豚	米 砂糖 春雨・砂糖	玉葱・たけのこ・ピーマン 人参・きゅうり バナナ	濃口醤油 中華あじ 淡口醤油 酢	410 kcal
2 (土)	焼うどん もやしのナムル わかめスープ ヨーグルト	豚もも肉・鯉節 ヨーグルト	ゆでうどん・油 胡麻・胡麻油・砂糖	キャベツ・人参 もやし・人参・きゅうり 白葱・わかめ	淡口醤油 淡口醤油 中華あじ	400 kcal
4 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯛のハーブ焼き マカロニサラダ リンゴ キャンディチーズ	鯛 ハム チーズ	米(ゆかり・わかめ) マカロニ・マヨネーズ	バジル きゅうり・人参 りんご	淡口醤油	470 kcal
5 (火)	ミートソーススパゲティ ゴーヤサラダ バナナ ヨーグルト	牛ひき肉・豚ひき肉 油揚げ・鯉節 ヨーグルト	スパゲティ・オリーブオイル 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・トマト ケチャップ・ホールトマト ゴーヤ・キャベツ・人参 バナナ	淡口醤油	500 kcal
6 (水)	誕生会 おにぎり持参🍱 きなこ豆腐ドーナツ(ホットケーキミックス・豆腐・砂糖・牛乳・卵・黒ごま・きなこ)					
7 (木)	【七夕メニュー】 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	鶏むね肉 ちくわ	そうめん てんぷら粉・油 胡麻 砂糖	人参・刻みのり 青のり オクラ・キャベツ・人参 スイカ	めんつゆ	420 kcal
8 (金)	ごはん 鮭のきのこあんかけ ほうれん草のツナ和え 厚揚げの味噌汁	鮭 ツナ 厚揚げ・味噌	米 片栗粉・砂糖 砂糖	えのき・椎茸・白葱 ほうれん草・人参・白菜 青葱	鯉・昆布だし 淡口醤油 淡口醤油 鯉・昆布だし	400 kcal
9 (土)	シーフードピラフ トマトときゅうりのサラダ オレンジ 牛乳	えび・ツナ 牛乳	米 和風胡麻ドレッシング	玉葱・人参・いんげん きゅうり・トマト オレンジ	コンソメ	430 kcal
11 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 千草焼き きゅうりの酢の物 りんご	卵・鶏ひき肉 カニ風味かまぼこ	米(ごま塩・青菜) 砂糖 砂糖	ひじき・玉葱・人参 きゅうり・わかめ・白菜 りんご	淡口醤油 淡口醤油 酢	460 kcal
12 (火) 午前保育	ごはん 揚げ春巻き トマトサラダ かきたまスープ キャンディチーズ	春巻き ハム 卵 チーズ	米 油 和風ごまドレッシング 胡麻・胡麻油	トマト・キャベツ わかめ・えのき	中華あじ	530 kcal
13 (水)	夏まつり おにぎり持参🍱					
14 (木)	ごはん お好み焼き もやしのゆかり和え オレンジ	豚ばら肉・いか・えび・卵	米 お好み焼き粉・お好み焼きソー ス・天かす・マヨネーズ	キャベツ・青葱 もやし・小松菜・人参・ゆかり オレンジ	淡口醤油	450 kcal
15 (金)	夏野菜カレー ツナとコーンのサラダ りんご 牛乳	鶏もも肉 ツナ 牛乳	米・カレールウ・じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ・なす・いんげん・ 赤ピーマン・黄ピーマン もやし・人参・キャベツ・コ ーン りんご	コンソメ	520 kcal
16 (土)	鶏肉のトマトスパゲティ ポテトのココロサラダ バナナ ヨーグルト	鶏もも肉 ヨーグルト	スパゲティ・オリーブオイル じゃがいも・和風胡麻ドレッシ ング	玉葱・ピーマン きゅうり・人参 バナナ	コンソメ 塩	440 kcal
18 (月)	海の日					

19 (火) 終業式 午前保育	ごはん 太刀魚のから揚げ 高野豆腐の卵とじ	太刀魚 高野豆腐・卵	米 米粉・小麦粉・油 砂糖	いんげん	淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油	590 kcal
	りんご			りんご		
20 (水)	ごはん 鶏のピザ風焼き レタスサラダ 白菜のミルクスープ	鶏もも肉・チーズ カニ風味かまぼこ ベーコン・牛乳	米 フレンチドレッシング	玉葱・にんにく・ケチャップ レタス・コーン 白菜・しんじけ	コンソメ	530 kcal
21 (木)	ごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き 茄子の甘辛炒め オレンジ	鯖・味噌 牛もも肉	米 マヨネーズ 砂糖	なす・ピーマン オレンジ	淡口醤油	430 kcal
22 (金)	コッペパン デミグラスソースハンバーグ ゴーヤのツナマヨ和え コーンポタージュ キャンディチーズ	牛ひき肉・豚ひき肉・卵・牛乳 ツナ 牛乳 チーズ	米 パン粉・デミグラスソース マヨネーズ	玉葱・しめじ・トマトケチャップ ゴーヤ・キャベツ・人参・コーン コーンクリーム・コーン・パセリ	コンソメ コンソメ	470 kcal
23 (土)	肉うどん 白菜の和え物 オレンジ ヨーグルト	牛もも肉 鰹節 ヨーグルト	米 ゆでうどん 砂糖	白葱 白菜・人参 オレンジ	鰹・昆布だし 淡口醤油 淡口醤油	430 kcal
25 (月)	ごはん 鱈のフライ ポテトのチーズ焼き バナナ ヨーグルト	鱈・卵 チーズ・ベーコン ヨーグルト	米 小麦粉・パン粉・タルタルソース じゃがいも	ブロッコリー しめじ・パセリ バナナ	コンソメ	580 kcal
26 (火)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のじゃこ和え りんご	牛もも肉 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも・砂糖 砂糖	玉葱・人参 ほうれん草・白菜・人参 りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油	460 kcal
27 (水)	ごはん 鯖のごま焼き ゴーヤチャンプルー 豚汁	鯖 豆腐・卵 豚もも肉・味噌	米 胡麻・砂糖 砂糖	ゴーヤ・玉葱 なす・大根・人参・青葱	淡口醤油 中華あじ 淡口醤油 鰹・昆布だし	500 kcal
28 (木)	ごはん 厚揚げとセロリの煮物 おくらのおねまねばサラダ りんご	豚もも肉・厚揚げ・白味噌・味噌 鰹節	米 砂糖 砂糖	セロリ・人参 オクラ・人参・白菜 りんご	鰹・昆布だし 淡口醤油 淡口醤油	400 kcal
29 (金)	コッペパン 野菜たっぷりキッシュ ラタトゥイユ 牛乳	卵・牛乳・チーズ・ウインナー 牛乳	コッペパン パイ生地	玉葱・ほうれん草・コーン なす・玉葱・赤パプリカ・黄パ プリカ・ピーマン・ホールトマ ト・トマトケチャップ	コンソメ コンソメ	430 kcal
30 (土)	ハヤシライス きゅうりとトマトのサラダ バナナ ヨーグルト	牛もも肉 ヨーグルト	米・ハヤシルク 和風胡麻ドレッシング	玉葱・人参 きゅうり・トマト バナナ	コンソメ	450 kcal

〔給食室からのお知らせ〕

- ・4日(月)と11日(月)はおにぎり給食のため、空の弁当箱を必ず持たせてください。
- ・6日(水)は誕生会です。おやつを食べる時のフォークと、昼食のおにぎり持参をお願いします。
- ・13日(水)は夏まつりのため、おにぎり持参をお願いします。

〔避けたい「こ食」〕

「こ食」という言葉をご存じでしょうか。以下の6つの「こ食」は、近年の食生活の中で、子どもに悪影響のある食べ方です。ご家庭の食生活も、一度見直してみたいかがでしょうか。

- ・個食…家族それぞれがバラバラなものを食べる。
- ・固食…いつも決まったもの、好きなものだけしか食べない。
- ・濃食…加工食品や、味の濃い食事をする。
- ・孤食…子ども1人きりで食事をする。
- ・小食…食が細く少しの量しか食べない。食欲がない。
- ・粉食…粉を使った主食(パン・パスタ・麺)を中心に食べる。