



7がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品 (給食/おやつ)			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
1	月	ごはん 春雨スープ ささみのパン粉焼き モロッコいんげんのソテー メロン	米 春雨 ごま油 パン粉 オリーブ油 /小麦粉 パター ごま 三温糖	鶏ささみ わかめ チーズ/牛乳	モロッコいんげん にんじん コー ン パセリ メロン	544・24.7 417・19.4	セサミクッキー 牛乳
2	火	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの甘煮 3.4.5歳児：ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨー グルト)	中華麺 ごま油 三 温糖 小麦粉 油/ 米 ごま ごま油	鶏ささみ ちくわ ヨーグルト 青のり /じゃこ	もやし きゅうり にんじん かぼ ちゃ (みかん缶) /小松菜	557・22.7 410・15.4	じゃごごはん 麦茶
3	水	ごはん なすの味噌汁 鶏の照り焼き キャベツのごまマヨ和え すいか	米 ごま油 三温糖 ごま マヨネーズ風調 味料/さつまいも 水あ め 三温糖 ごま 油	鶏肉 厚揚げ みそ /昆布	なす しょうが キャベツ にんじ ん すいか	520・15.1 420・13.4	大学芋 昆布 麦茶
4	木	ゴーヤのカレーライス 3.4.5歳児：牛乳 (0.1.2 歳児：大根のスープ) ツナサラダ デラウエア	米 油 じゃがいも 小麦粉 カレールウ 三温糖 オリーブ油 /うどん	豚肉 ツナ 3.4.5 歳児：牛乳/豚肉 かつお節	ゴーヤ 玉ねぎ にんじん 大根 いんげん キャベツ きゅうり デ ラウエア/キャベツ にんじん 玉 ねぎ	605・15.4 435・10.1	焼きうどん 麦茶
5	金	七夕ごはん 天の川すまし汁 さばの塩こじ焼き 高野豆腐の煮物 すいか 七夕メニュー	米 三温糖 そうめ ん /かぼちゃあん ばん	さば 高野豆腐 鶏 肉	しいたけ にんじん コーン 絹さ や オクラ たけのこ いんげん すいか	509・21.5 431・19.1	かぼちゃあんばん 麦茶
6	土	ごはん しいたけのすまし汁 鶏のごま味噌焼き きゅうりの昆布和え メロン	米 しいたけ 麩 三温糖 ごま/米	鶏肉 塩昆布 みそ	しいたけ 長ねぎ きゅうり にん じん メロン/ゆかり	412・14.5 363・13.2	ゆかりおむすび 麦茶
7	日						
8	月	3.4.5歳児：玄米ごはん (0.1.2歳児：ごはん) チンゲン菜のスープ 回鍋肉 春雨サラダ すいか	米 玄米 油 春雨 三温糖 ごま油/小麦粉 油 三温糖 ホット ケーキミックス 粉糖	豚肉 みそ 甜麴醬 /牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜 しいたけ 玉ねぎ ビーマン キャベツ にんじん に んにく しょうが もやし きゅう り すいか	500・14.8 404・11.8	ヨーグルトケーキ 麦茶
9	火	三色丼 (卵不使用) 厚揚げの味噌汁 オクラのごま和え デラウエア	米 三温糖 片栗粉 オリーブ油 ごま/ 非常食パン いちご ジャム	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ/牛乳	コーン にんじん しょうが 玉ね ぎ オクラ キャベツ もやし デ ラウエア	537・18.1 429・14.5	非常食パン (豆乳入り) いちごジャム 牛乳
10	水	青菜ごはん 夏野菜と押し麦のスープ 鶏のマヨコーン焼き きつねサラダ みかんゼリー 誕生会メニュー	米 押し麦 オリーブ 油 三温糖 マヨネー ズ風調味料 ごま油/そ うめん 天かす 三温 糖	鶏肉 油揚げ ひじ ぎ ゼラチン	なす 玉ねぎ 青菜ごはんの素 ズッキーニ にんじん コーン キャベツ きゅうり みかんジュー ス みかん缶/ほうれん草	556・23.0 444・19.7	そうめん 麦茶
11	木	きびごはん 冬瓜スープ ゴーヤチャンプル コンソメポテトフライ 3.4.5歳児：冷凍バイン (0.1.2歳児：メロン)	米 きび ごま油 じゃがいも 油 三温 糖/マカロニ 三温糖 3.4.5歳児：黒糖	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 /きなこ 昆布	冬瓜 さやえんどう ゴーヤ もや し にんじん 0.1.2歳児：メロン 3.4.5歳児：冷凍バイン	595・20.6 428・15.8	マカロニきな粉 昆布 麦茶
12	金	ごはん オニオンスープ 鮭のチーズ焼き コールスローサラダ すいか	米 三温糖 オリー ブ油 /パン生地 グラニュー糖	鮭 チーズ	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり にんじん すいか	475・20.8 372・16.8	シュガーパン 麦茶
13	土	ごはん じゃがいも味噌汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き 切干大根サラダ メロン	米 じゃがいも 三 温糖 ごま油/食パ ン りんごジャム	鶏肉 みそ	しめじ 玉ねぎ 切干大根 きゅう り メロン	514・19.5 437・16.8	りんごジャムトースト 麦茶
14	日						
15	月	海の日					

給食だよ!

☆7月7日は七夕メニューです☆

天の川すまし汁は、そうめんを天の川に、オクラを星に見立てていま
す。七夕ごはんは、彩りのよい年に一度の特別な混ぜご飯です。



なぜ七夕にそうめん?

七夕には、機を織る人たちの技術の向上を願って、糸に
見立てた索餅(さくべい：小麦粉と塩と水で作った麺)
を供えていたといわれています。この索餅がそうめんの
原型という説があり、現在はそうめんを食べるようにな
ったともいわれています。
七夕のそうめんの由来には諸説あり、天の川に見立てて
いた説、魔よけのためだったという説もあります。

～今月の初物～
 3日 すいかが出ます。
 4日 デラウェアが出ます。

※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品（給食/おやつ）			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
16	火	ミートソーススパゲティ 大根のスープ ひじきとツナのサラダ 3.4.5歳児：ヨーグルト（0.1.2歳児：みかんヨーグルト）	スパゲティ 小麦粉 三温糖 オリーブ油 /米 三温糖	豚肉 鶏肉 ツナ ひじき ヨーグルト /鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト缶 大根 いんげん キャベツ きゅう り コーン 0.1.2歳児：みかん缶/にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく	560・22.1 453・16.3	五目ごはん 麦茶
17	水	ごはん 小松菜のすまし汁 さわらのごま味噌焼き 大根とこんにゃくのきん ひら デラウェア	米 三温糖 ごま/ 小麦粉 ごま油	さわか みそ/豚肉	小松菜 えのき 大根 こんにゃく にんじん いんげん デラウェア/ コーン にんじん	381・16.0 331・14.4	チヂミ 麦茶
18	木	ごはん 千切りスープ 鶏の甘辛揚げ スティックサラダ 3.4.5歳児：冷凍もも（0.1.2歳児：メロン）	米 油 片栗粉 ご ま 三温糖/メロン パン	鶏肉 みそ/牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょう が にんにく きゅうり 大根 3.4.5歳児：冷凍もも 0.1.2歳 児：メロン	580・・20.0 444・17.8	メロンパン 牛乳
19	金	ごはん 玉麩の味噌汁 豚の生姜焼き たたききゅうり すいか	米 麩 三温糖 片 栗粉 ごま油/スパ ゲティ 油 三温糖	豚肉 あおさ みそ /鶏肉	玉ねぎ ビーマン しょうが きゅ うり もやし すいか/玉ねぎ に んじん ビーマン	541・22.8 406・17.4	ナポリタン 麦茶
20	土	焼き鳥丼 非常食けんちん汁 きゅうりの塩もみ メロン	米 三温糖/米	鶏肉 ゼラチン 豚 肉 みそ 豆腐/わ かめごはんの素	ごぼう 大根 しめじ 里いも 長 ねぎ 人参 もやし しょうが きゅうり キャベツ メロン	494・20.1 408・16.8	わかめおむすび 麦茶
21	日						
22	月	ごはん しめじの味噌汁 豚こま大根 キャベツのゆかり和え メロン	米 油 片栗粉 三 温糖 /パン生地 三温糖	豚肉 みそ/豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	しめじ もやし 大根 いんげん キャベツ きゅうり にんじん ゆ かり メロン/にんじん 玉ねぎ	579・25.3 453・16.3	ミートピザパン 牛乳
23	火	ごはん オクラのスープ 鶏のパーベキュー焼き モロッコいんげんとじゃがいものごまサラダ デラウェア	米 三温糖 ごま じゃがいも/三温糖 クラッカー 3.4.5 歳児：生クリーム	鶏肉 みそ/ヨーグ ルト 3.4.5歳児： 生クリーム	オクラ コーン 玉ねぎ りんご トマ トピューレ モロッコいんげん パフリ カ にんじん デラウェア/3.4.5歳児： 桃缶 0.1.2歳児：みかん缶	458・15.3 319・13.3	フローズンヨーグルト （みかんヨーグルト） クラッカー 麦茶
24	水	3.4.5歳児：玄米ごはん（0.1.2歳児：ごはん） 豆腐のすまし汁 豚肉となすのみそ炒め カリカリきゅうり漬け すいか	米 玄米 ごま油 ごま 三温糖/小麦 粉 片栗粉 油 三 温糖	豚肉 豆腐 みそ /きなこ 牛乳	しいたけ 長ねぎ なす にんじん ビーマン 玉ねぎ きゅうり すい か	596・23.4 505・18.5	きなこバー 牛乳
25	木	ぶっかけうどん ちくわのカレー風味揚げ 青のり粉ふき芋 メロン	うどん 三温糖 油 小麦粉 じゃがいも /米 三温糖	豚肉 わかめ ちく わ 青のり/鶏肉	きゅうり もやし にんじん メロ ン/玉ねぎ ビーマン にんじん	472・16.4 366・13.4	チキンライス 麦茶
26	金	ごはん 大根の味噌汁 鮭のフライ 野菜炒め フルーツポンチ	米 三温糖 油 パ ン粉/さつまいも 白玉粉 小麦粉 三 温糖	鮭 厚揚げ 豚肉 みそ	大根 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン フルーツ缶（みかん、 桃、りんご）レモン汁	570・21.4 423・17.9	鬼まんじゅう 麦茶
27	土	ごはん 手まり麩の味噌汁 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え メロン	米 麩 片栗粉 三 温糖 油/食パン マヨネーズ風調味料	鶏肉 かつお節/ツ ナ	長ねぎ えのき しょうが にんに く ほうれん草 キャベツ メロン	517・19.1 448・17.1	ツナマヨトースト 麦茶
28	日						
29	月	丸パン キャベツのスープ 鶏のチーズ焼き イタリアンマーボー メロン	パン 片栗粉 オ リーブ油/米	鶏肉 チーズ 豆腐 豚肉	玉ねぎ キャベツ パセリ 玉ねぎ スズキーニ にんじん トマト缶 メロン/コーン 青菜ごはんの素	502・23.9 408・20.6	花畑ごはん 麦茶
30	火	ごはん なめこの味噌汁 じゃがいもと豚肉のバター醤油炒め キャベツの海苔和え 3.4.5歳児：昆布の佃煮 りんごのコンポート	米 油 じゃがいも 三温糖 バター/小 麦粉 三温糖 パ ター ごま	豚肉 豆腐 みそ 3.4.5歳児：昆布 のり/牛乳	なめこ みつば 玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり 3.4.5歳児：しいたけ りんご缶/に んじん	587・22.3 433・16.8	キャロットバー 牛乳
31	水	フォー風うどん グリル野菜 すいか	うどん 三温糖 オ リーブ油/米 三温 糖	鶏肉 チーズ/鶏肉 油揚げ ひじき	玉ねぎ 小ねぎ にんじん レモン 汁 にんにく かぼちゃ とうもろ こし スズキーニ すいか/にんじ ん しいたけ	445・13.7 353・10.8	ひじきごはん 麦茶

子どもの野菜嫌いについて

人が感じる味には「甘味、塩味、酸味、苦味、旨味」の5種類があります。酸味は腐敗物、苦味は毒物の味と本能的に判断し避けてしまうという説があります。野菜には酸味や苦味があるものが多いので、子どもから嫌われてしまうことが多いと考えられます。

調理の工夫



1.下処理であくを抜く

- ・ほうれん草はゆでてからしっかりと水にさらす。
- ・なすは切ってみずにさらしてから加熱する。

子どもは、野菜のアクによる苦みやピリッとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理であくをぬきましょう。

2.食材を組み合わせることで食べやすくする

かつお節やツナなど、風味やうまみが強い食材をプラスすることで、野菜の苦みや酸味を和らげることができます。