



# 令和6年度 7月献立表



認定こども園 ミライズにじ

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1	げつ ごはん おこのみやきふうたまごやき きゅうりのうめあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ぼっぶこーん (かれーあじ)	米 マヨネーズ すりごま・砂糖★油 ★ポップコーン豆	卵・豚ひき肉・豆腐・青のり 鰹節・ささみ 油揚げ・わかめ・味噌	キャベツ・ねぎ・紅しょうが きゅうり・もやし・人参・梅干し かぼちゃ・玉ねぎ	お好みソース 鶏がら・醤油 煮干しだし★塩 鰹だし★カレー粉
2	か ～まめまめ・さんかんび(4さい) ごはん とうふなげつと こーするーさらだ みねすとろーね	牛乳 ミレービスケット 	★ぎゅうにゅうもち	米 片栗粉・油 砂糖 じゃが芋★片栗粉	豆腐・鶏ひき肉・卵 ★牛乳★きな粉 豚肉・ゆで大豆	玉ねぎ・にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり・りんご・干しぶどう 人参・トマト缶	塩・こしょう 酢・ケチャップ コンソメ
3	3 すい ごはん さわらのてりやき きゃべつのみそまよあえ ごもくじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★いちごらすく	米 砂糖 マヨネーズ★食パン 里芋★バター	鯖 竹輪・味噌 油揚げ	キャベツ・きゅうり・人参 大根・ごぼう・ねぎ	醤油・酒・みりん 塩・かつおだし ★いちごジャム
4	4 もく ～しゅんのあじこんだて～ なつやさいまーぼーどん ばんさんすー すいか	牛乳 いりこ 	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・ごま油・片栗粉 春雨・砂糖	豚ひき肉・豆腐・味噌 ハム・卵	玉ねぎ・トマト・なす・ピーマン ズッキーニ・生姜・にんにく きゅうり・人参・すいか	醤油・酒・みりん テンメンジャン 鶏がら・酢
5	5 きん ごはん やきししゃも じゃがいものそばろに こまつなのすましじる	牛乳 カルシウムせんべい	ぎゅうにゅう びすこ	米 じゃが芋・砂糖 片栗粉・油	ししゃも・鯖(0.1歳) 豚ひき肉 かまぼこ	人参・いんげん 小松菜・玉ねぎ・えのきたけ	醤油・酒・みりん 鰹だし 昆布だし・塩
6	6 ど はやしらす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ オレンジ	ハヤシルウ・塩 こしょう・ケチャップ
8	8 げつ ～たなばたくきんぐ～ たなばたかれー きゃべつのかおりづけ ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	★きらきざりー	米・じゃが芋・油 砂糖・いりごま	牛肉 ささみ	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・レモン汁 バナナ ★みかん缶★パイン缶	カレー粉・コンソメ カレールウ・塩 ★かき氷シロップ ★※イナアガー
9	9 か ～さんかんび(5さい)～ むぎごはん さばのしおやき まごわやさしいさらだ きりぼしだいこんのみそしる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米・押麦 さつま芋・すりごま マヨネーズ	鯖 ツナ・ゆで大豆・わかめ 油揚げ・味噌	人参・コーン・しめじ 切り干し大根・玉ねぎ・ねぎ	塩 塩・醤油・酢 煮干しだし
10	10 すい ごはん ちきんごぼう きゅうりのゆかりあえ びーふんすーぶ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ぎょうざのかわ せんべい	米 片栗粉・油・砂糖 ビーフン★餃子の皮 ★マヨネーズ	鶏肉 豚ひき肉★青のり	ごぼう・玉ねぎ・人参 ピーマン・きゅうり・ゆかりふりかけ チンゲン菜・しいたけ	醤油・酒・みりん 塩・鶏がら
11	11 もく ひやしちゅうか やきぎょうざ おれんじ	牛乳 カルシウムせんべい	ぎゅうにゅう ★よーぐるとけーき	中華麺・砂糖 ごま油・油 ★ミックス粉★油	ハム・卵 餃子 ★ヨーグルト★卵	きゅうり・もやし・トマト オレンジ	醤油・酢・塩 鶏がら
12	12 きん ～かるしうむこんだて～ ごはん あじのたつたあげ こまつなごまあえ とうふのすましじる	牛乳 いりこ 	ぎゅうにゅう そふとさらだ	米 片栗粉・油 すりごま・砂糖	鰹 豆腐・わかめ	生姜 小松菜・人参・もやし・コーン 玉ねぎ・ねぎ	醤油・酒 みりん・塩 鰹だし 昆布だし
13	13 ど おやこどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖・油	鶏肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	醤油・みりん・酒 鰹だし・煮干しだし
16	16 か むぎごはん ぶたしゃぶのごまだれ とまと けんちんじる おれんじ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米・押麦 すりごま・砂糖 ごま油・油 里芋	豚肉・味噌 鶏肉・豆腐	キャベツ・もやし トマト 大根・人参・ねぎ オレンジ	酢・醤油 みりん・塩 鰹だし
17	17 すい ごはん さわらのむにえる ばすたさらだ(しそふうみ) じゃがいものみそしる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★まかろにきなこ	米 バター・小麦粉・油 スパゲティ★砂糖 じゃが芋★マカロニ	鯖 ツナ 油揚げ・味噌★きな粉	キャベツ・きゅうり・人参 ゆかりふりかけ 玉ねぎ・ねぎ	塩・こしょう 煮干しだし 鰹だし
18	18 もく いりこふりかけごはん こうやのたまごとし はるさめのすのもの ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米・いりごま・砂糖 砂糖・片栗粉 春雨・ごま油	煮干し・鰹節・青のり 高野豆腐・卵・かまぼこ 鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・コーン バナナ	塩・醤油・酒 みりん・鰹だし 煮干しだし 酢

★印は手作りおやつです

\* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

\* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

\* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

\* ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。

\* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。



# 令和6年度 7月の献立

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
19	きん ~たんじょうかい・しゅうぎょうしき~ やきとうもろこしごはん のりしおからあげ きゅうりのぱりぱりづけ なつやさいすーぶ	牛乳 いりこ	★みにぼふえ	米・油 小麦粉・片栗粉 油・ごま油 ★スポンジケーキ	鶏肉・卵・青のり ★ホイップクリーム 豚ひき肉	コーン 生姜・にんにく きゅうり・玉ねぎ・人参 冬瓜・オクラ・トマト ★みかん缶★バナナ	醤油・酒 塩麹 酢・コンソメ・塩 こしょう ★いちごジャム
20	ど かれーらいす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参 オレンジ	カレールー コンソメ
22	げつ かれーさんどばん BLT(ペーこんれたすとまと)すーぶ ばなな	牛乳 カルシウムせんべい	★さばそぼろ おにぎり	ロールパン・油 小麦粉 片栗粉★米★砂糖	豚ひき肉 ベーコン・卵 ★鯖缶	玉ねぎ・人参・ピーマン・りんご レタス・トマト バナナ★ねぎ★生姜	カレー粉・塩・こしょう ケチャップ・ソース 醤油・鶏がら・みりん
23	か ごはん ぶたじゃが かいせんちぢみ ごーどきうい	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい	米 じゃが芋・こんにやく 砂糖・油・ごま油 お好み焼き粉	豚肉 豆腐・えび・ひじき	玉ねぎ・人参・グリーンピース 人参・にら ゴールドキウイ	醤油・酒・みりん 煮干しだし 鶏がら
24	すい ~かみかみこんだて~ むぎごはん さばのにつけ かみかみさらだ とうふのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★じゃことーすと	米・押麦 砂糖 いりごま・ごま油 ★食パン ★マヨネーズ	鯖 さきいか 豆腐・油揚げ・味噌 ★しらす干し★青のり	生姜 大根・ごぼう・きゅうり・人参 玉ねぎ・ねぎ	醤油・酒・みりん 酢・コンソメ・塩 鰹だし
25	もく びびんば わかめすーぶ おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★おからむしばん	米・砂糖・ごま油 ★ミックス粉 ★三温糖★油	豚ひき肉・牛ひき肉・卵 わかめ・豆腐 ★おから★牛乳★卵	生姜・にんにく・ほうれん草 もやし・人参・玉ねぎ えのきたけ・オレンジ	醤油・塩・酒 酢・鶏がら ★ベーキングパウダー
26	きん ごはん さけのしおやき あまずぼてとさらだ はなふのすましじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう げんえんぱりんこ	米 じゃが芋・砂糖 花麩	鮭 ツナ	きゅうり・人参・コーン 玉ねぎ・しいたけ・ねぎ	塩・酢・塩 こしょう・醤油 みりん・鰹だし 昆布だし
27	ど ひやしうどん おれんじ	お菓子	おかし	うどん・砂糖	ツナ・卵	きゅうり・トマト オレンジ	醤油・みりん・塩 鰹だし
29	げつ おやこどんぶり こまつなとつなごまあえ ばなな	牛乳 バナナ	★ふるーちえ	米・砂糖・片栗粉 すりごま	鶏肉・卵・かまぼこ ちりめんじゃこ ★牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ 小松菜・もやし バナナ	醤油・酒・みりん 煮干しだし・塩 ★フルーチェベース
30	か えだまめとしそのごはん ぎせいどうふ かぼちゃのあまに きゃべつのみそしる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米 砂糖・油・ごま油 ★焼き麩	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・卵 ★きな粉 油揚げ・わかめ・味噌	枝豆・しそふりかけ しいたけ・人参・いんげん かぼちゃ キャベツ・人参	醤油・酒・塩 鰹だし
31	すい むぎごはん いわしのあんぐれーす きゅうりとえのきのすのもの はるさめのすーぶ	牛乳 カルシウムせんべい	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米・押麦 片栗粉・パン粉・油 砂糖 春雨・いりごま	鯛・鯖(0.1歳) かにかま	生姜 きゅうり・人参・えのきたけ チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ	ウスターソース 酢・醤油 鶏がら



園の畑の夏野菜が収穫の時を迎えています。7月8日のセタクッキングでは、畑で採れたじゃが芋や野菜を使ってカレーライスを作ります。自分たちで苗を植え、世話をし収穫することは、食べ物への感謝の気持ちを育てます。収穫した旬の野菜を味わいましょう。

## 野菜を食べましょう

野菜には『苦味』や『えぐ味』は、子どもたちの野菜嫌いの原因になります。『苦味』や『えぐ味』を和らげるには数種類の野菜を組み合わせ、しっかり煮ることで特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには野菜を十分にとることが大切です。野菜をたっぷりとれる汁物の良さを紹介します。

### 【 野菜たっぷり汁の良さ 】

#### \* 副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう？」と迷うことがあります。そんな時に「副菜は具だくさん汁でOK!」と考えれば、ストレスが軽減されます。

#### \* サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさ(量)が減るので、無理なく、たくさん野菜を食べることができます。

#### \* 栄養素を逃さず摂取できる

汁物にすると、煮汁に溶け出す栄養素を逃さず、一緒に摂取することができます。

汁物はミライズにじの子どもたちの人気メニューです!



### \* 飽きずに食べられる

味噌・コンソメ、中華だしなどを使い分ければ、和風、洋風、中華風の汁物を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べられます。

### \* 作るのが簡単

汁だからこそ、面倒な下茹でや、水切りが必要ありません。難しいレシピを見なくても作ることができます。

### 【 汁物の具・野菜の栄養 】

ビタミン・ミネラル補給	体の機能を維持し、エネルギーを生み出す際に使われます。
食物繊維補給	腸内環境を整え、排便を促します。
肥満予防	低カロリー・低脂質でも、かさ(量)があるので、満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。
疾患予防	脳卒中、心疾患、ある種のがんなどの罹患率を下げる効果がわかっています。

### 【 野菜たっぷり汁をおいしくするコツ 】

#### \* 旬の野菜を使う

えぐみが少なく、甘みがあり価格も安いので使いやすいです。



#### \* 甘い野菜・いもを使う

汁に野菜の甘みが溶け出し、子どもにも食べやすい味にまとまります。



#### \* ちよい足し食材でアレンジ

いつもの汁物に材料をひとつずつ足すだけで、味・香り、コクが変化します。



#### \* 冷凍保存で手軽にうまみをプラス

うまみが豊富なきのこ類や油揚げは購入した時に切って冷凍保存しておくと便利です。

