



令和4年度 7月の献立



認定こども園 ミライズそら

	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	ごはん とうふちゃんぷる しゅうまい ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 油	豆腐・豚肉・卵 焼売	しいたけ・人参・ほうれん草 もやし・玉ねぎ バナナ	醤油・みりん 鶏がら
2	はやしらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米・油・じゃが芋	牛肉	人参・玉ねぎ バナナ	ハヤシルウ・塩 コンソメ・こしょう
4	ぶたにくのちゅうかいためどん わかめすーぷ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ちーずすていっく	米・砂糖 ★小麦粉	豚肉・味噌 わかめ ★チーズ	にんにく・玉ねぎ・人参・小松菜 しいたけ・キャベツ・コーン オレンジ★パセリ粉	鶏がら・塩 醤油・みりん・酒 ★ペーキングパウダー
5	～かみかみこんだて～ きんぴらごはん ちくわのいそべあげ とまと すましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★いりこまめ	米・白滝・砂糖・ごま ごま油 片栗粉・小麦粉・油	豚肉 竹輪・青のり・卵 わかめ・豆腐・かまぼこ ★いりこ★大豆	人参・ごぼう トマト・ねぎ	醤油・みりん・酒 かつおだし・塩
6	むぎごはん さけのしおやき まごはやさしいさらだ たまねぎのみそじる	牛乳 チーズ	★ぎゅうにゅうもち	米・押し麦 マヨネーズ さつま芋・すりごま ★片栗粉★砂糖	鮭 ツナ・わかめ・大豆・味噌 油揚げ★牛乳★きな粉	人参・しめじ・コーン 小松菜・玉ねぎ	塩 醤油・酢 煮干しだし
7	～たなばたこんだて～ ひやしうどん たまごやき すいか	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ (やさいあじ)	うどん	ツナ 卵	きゅうり・トマト・人参 オクラ すいか	かつおだし・塩・酒 醤油・みりん
8	しちぶづきごはん さわらのさいきょうやき かぼちゃさらだ ばなな	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう かるしうむうえはーす	米・七分づき米 砂糖 マヨネーズ	鰯・白味噌 ハム	かぼちゃ・きゅうり・コーン バナナ	みりん・酒 塩・こしょう
9	かれーらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・じゃが芋・油	鶏肉	人参・玉ねぎ バナナ	カレー粉・コンソメ カレールウ
11	～まめまめこんだて～ むぎごはん ぼーくびーんず すばげていーさらだ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★とうふどーなつ	米・押し麦 じゃが芋・砂糖・油 スバゲティー・マヨネーズ ★ホットケーキ粉	豚肉・大豆 かにかま ★豆腐★牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく きゅうり・キャベツ オレンジ	醤油・塩 コンソメ・ケチャップ ウスターソース こしょう・レモン汁
12	とうふいりおこのみやき かれーすーぷ きうい	牛乳 チーズ	★こまつなとじゃこの おにぎり	お好み焼き粉 じゃが芋 ★ごま油	豆腐・豚ミンチ・ひじき・卵 かつお節・青のり 鶏肉★ちりめんじゃこ	キャベツ・ねぎ 玉ねぎ・人参・しめじ キウイ★小松菜	かつおだし お好みソース・醤油 コンソメ・カレールウ
13	ごはん さばのしおやき きりほしだいこんとひじきのもの けんちんじる	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ★ふらいどぼてと	米 砂糖・里芋・ごま油 ★じゃが芋★油	鯖 ひじき・竹輪 豆腐・油揚げ	切り干し大根・いんげん・人参 ごぼう・大根・ねぎ	塩・みりん・醤油 煮干しだし・酒 かつおだし
14	しちぶづきごはん こうやどうふのたまごとし こまつなとつなごまあえ おれんじ	牛乳 いわしっこ	★ぶどうゼリー	米・七分づき米 砂糖・油 すりごま	鶏肉・高野豆腐・卵・かまぼこ ツナ	人参・玉ねぎ・グリーンピース 小松菜 オレンジ	かつおだし・塩・酒 煮干しだし・みりん 醤油★アガー ★ぶどうジュース
15	ごはん さわらのかれーやき とまとさらだ もずくとたまごのすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	米 小麦粉 砂糖	鰯 ツナ もずく・卵	トマト・きゅうり 人参・玉ねぎ・しいたけ・ねぎ	カレー粉 塩・こしょう みりん・酢 鶏がら・醤油・酒
16	つなびらふ わかめすーぷ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米・バター じゃが芋	ツナ わかめ	ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参	コンソメ・塩・こしょう 鶏がら・醤油・みりん
19	～たんじょうかい～ ゆかりごはん てりやきちきん ぶろっこりーとぼてとういんなーいため なつやさいすーぷ	牛乳 チーズ	★ふるっつよーぐると	米 砂糖 じゃが芋・油・バター	鶏肉 ウインナー・ベーコン ★ヨーグルト	生姜・ブロッコリー・人参 ズッキーニ・玉ねぎ・コーン 冬瓜・オクラ・トマト ★バナナ★パイン缶★みかん缶	しそふりかけ みりん・酒 コンソメ・塩・こしょう 醤油

★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)

* 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。

* 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。



令和4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
20	すい まーぼーなすどん なむる おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★びざふうむしぼん	米・油・片栗粉 ごま油・すりごま 砂糖★マヨネーズ ★ホットケーキ粉	豚ミンチ・豆腐・味噌 ★牛乳 ★卵★チーズ★ベーコン	生姜・にんにく・玉ねぎ・茄子 人参・しいたけ ほうれん草・切り干し大根 もやし・オレンジ★バセリ粉	テンメンジャン 鶏がら・醤油・酒 みりん・酢・塩 ★ケチャップ
21	もく ごはん かぼちゃころっけ はるさめのすのもの とうにゅうすーぷ	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう びすこ	米 油・小麦粉・パン粉 砂糖・春雨・すりごま	卵 かにかま ベーコン・豆乳	かぼちゃ・玉ねぎ きゅうり・人参・コーン キャベツ・しめじ	塩・こしょう 酢・醤油 コンソメ
22	きん しちぶづきごはん さばのにつけ きゅうりとわかめのすのもの なつやさいのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい	米・七分づき米 砂糖 すりごま	鯖 わかめ・ちりめんじゃこ 味噌・油揚げ	生姜 きゅうり・人参・キャベツ・ねぎ 茄子・オクラ・かぼちゃ・玉ねぎ	醤油・酒・みりん 酢・塩 かつおだし 煮干しだし
23	ど たまごじどん ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米	卵・竹輪	玉ねぎ・人参 バナナ・ねぎ	かつおだし・塩 醤油・酒・みりん
25	げつ やきそばぱん こふきいも ささみとまとのたまごすーぷ ばなな	牛乳 ミレービスケット	★ばえりあふう おにぎり	コッペパン 焼きそば麺・油 じゃが芋・バター ★米	豚肉 ささ身・卵 ★鶏肉★えび	キャベツ・人参・ピーマン トマト・レタス・玉ねぎ・バナナ ★コーン	焼きそばソース 塩・こしょう 鶏がら・酒・みりん ★カレー粉★ケチャップ
26	か しちぶづきごはん にくどうふ きゅうりとつなのうめあえ きうい	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう てつぶんうえはーす	米・七分づき米 麩・砂糖	牛肉・焼き豆腐 ツナ	玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ きゅうり・もやし・梅干し キウイ	かつおだし 醤油・酒・みりん
27	すい わかめごはん やきししゃも ぼてとさらだ びーふんすーぷ	牛乳 バナナ	★りんごぜりー	米 じゃが芋・マヨネーズ 油・ピーファン★砂糖	わかめご飯の素 ししゃも ハム 豚肉	きゅうり・人参・コーン 玉ねぎ・チンゲン菜・ニラ・しいたけ	レモン汁・こしょう 塩・鶏がら・酒 醤油・みりん★アガー ★りんごジュース
28	もく なつやさいかれー ひじきさらだ おれんじ	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 ごま油・砂糖	牛肉 ひじき・チーズ・竹輪・大豆	にんにく・人参・玉ねぎ かぼちゃ・きゅうり オレンジ	塩・こしょう・カレー粉 コンソメ・醤油・酢 カレールウ・ウスターソース
29	きん ごはん さわらのかばやき(1~2歳児) いわしのかばやき(3~5歳児) きゅうりのしおこんぶあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米 片栗粉・油・砂糖	鯛・鰯 塩昆布 味噌・油揚げ	きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・なめこ・ねぎ	醤油・みりん・酒 煮干しだし
30	ど かれーらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米・油・じゃが芋	ツナ	人参・玉ねぎ バナナ	コンソメ・カレー粉 カレールウ



夏野菜の紹介

夏野菜で体の中から涼しく!

夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。

オクラ

独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用。ビタミン・ミネラルも多く夏バテ予防食材。

トマト

赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効。健康野菜の王様。

ナス

紫色に含まれるナスニンは、抗酸化作用が高く、活性酸素を抑える。ナスの果肉はスポンジ状で油を吸収しやすいので揚げ物や炒め物は食べる量に注意。

ピーマン・パプリカ

トマトの5倍ものビタミンCを含み、皮が厚いので本来加熱で失われやすい水溶性ビタミンも、加熱しても失われにくい。

キュウリ

水分が95%を占め、体内の余分なナトリウムを排出し、むくみ改善や高血圧予防。

カボチャ

抗酸化ビタミンが豊富で免疫力を高め風邪などの感染症予防。

★野菜への関心を高めよう

子どもたちは、生活の中での体験を通して、嗜好を獲得していきます。

触れて関心と意欲をアップ

様々な形、色をした野菜は、絵本にも登場するくらい、子どもの興味の対象となります。特に夏に収穫される野菜は、色鮮やか。新鮮な野菜が並ぶスーパーの陳列棚には、大人もワクワクしますね。食べ物を見て、話題にすることで、子どもの意欲を育みます。

「見る」ことで抵抗感を減らす

人は、見る回数が多ければ、多いほど、その物への抵抗感が減っていくものです。たとえ、食べなくても見るだけで効果あり。「見るだけ」→「ひと口食べるだけ」→「ステップアップすることを目指しましょう。」

食べている姿を見て、安心して挑戦できる

家族やお友達がおいしそうに食べる姿を見て、子どもは安心感を抱きます。真似して食べてみよう!と思えるように、楽しい食事環境を整えましょう。

コラム 野菜ジュースの栄養について

野菜ジュースのパッケージを見ると、子どもが食べてくれない「野菜」がたくさん使われているため、とっても魅力的に感じます。様々な栄養素を手軽にとることができるのが野菜ジュースのよいところですが、実際には「野菜」とは異なり、搾汁したり、加熱処理をすることでビタミンCや食物繊維などが減っています。野菜ジュースを飲んでいれば、安心!と頼り過ぎることなく、普段の食事で野菜をバランスよく摂るように心がけましょう。

