

# 令和6年度 7月献立表

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	げつ ~まめまめこんだて~ ごはん とうふなげつと こーるすろーさらだ みねすとろーね 	牛乳 減塩ばりんこ	★ぎゅうにゅうもち	米 片栗粉・油 きび糖・オリーブ油 じゃが芋 ★片栗粉	豆腐・鶏ひき肉・卵 豚肉・大豆 ★牛乳★きな粉	玉ねぎ・にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり・りんご 人参・トマト缶	塩・こしょう 酢 コンソメ ケチャップ
2	か ~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 おれんじ 	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★じゃこーすと	米・油・ごま油 片栗粉 春雨・きび糖 ★食パン★マヨネーズ	豚ひき肉・豆腐・味噌 卵・ハム ★ちりめんじゃこ ★青のり★チーズ	生姜・にんにく・人参・茄子 玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ きゅうり オレンジ	醤油・酒・みりん テンメンジャン 鶏がら・酢
3	すい ごはん あじのてりやき きゃべつのみそまよあえ とうふのすましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう びすこ	米 きび糖 マヨネーズ	鰯 竹輪・味噌 豆腐・わかめ	生姜 キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・ねぎ	醤油・酒・みりん 鰹だし・昆布だし 塩
4	もく むぎごはん おこのみやきふうたまごやき きゅうりのうめあえ かぼちゃのみそする	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ぼつぷこーん (かれーあじ)	米・押し麦 マヨネーズ すりごま・きび糖	卵・豚ひき肉・豆腐・青のり 鰹節・竹輪・わかめ 油揚げ・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・椎茸	お好みソース 鶏がら・醤油 煮干しだし 鰹だし
5	きん ~たなばた~ さんしょくどん おくらのすーぶ すいか	牛乳 チーズ	★たなばたゼリー	米・きび糖・油	鶏ひき肉・卵 鶏肉	生姜・ほうれん草・人参 おくら・トマト・玉ねぎ・すいか ★みかん缶	醤油・みりん・塩 鶏がら・酒 ★※アガー ★ブルーハワイシロップ
6	ど かれーらいす ばなな	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米・油 じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ・人参 バナナ	カレールー コンソメ・カレー粉
8	げつ ごぶづきごはん 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	五分付米・片栗粉 油・きび糖・ピーン ★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・椎茸	醤油・酒・みりん 塩・鶏がら
9	か ごはん さばのしおやき まごはやさしいさらだ きりぼしだいこんのみそする	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 さつま芋・すりごま マヨネーズ	鯖 ツナ・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	醤油・酢 煮干しだし 鰹だし
10	すい ~かれーぱーてい~ なつやさいかれー ばなな	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 じゃが芋・油	牛肉	人参・玉ねぎ・茄子・オクラ かぼちゃ・ピーマン・にんにく バナナ	こしょう・カレー粉 コンソメ カレールー・醤油
11	もく ひやしちゅうか やきぎょうざ おれんじ	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★よーぐるとけーき	中華麺・きび糖 ごま油・油 ★ホットケーキ粉	ハム・卵 餃子 ★無糖ヨーグルト★卵	きゅうり・もやし・トマト オレンジ	醤油・酢・塩 鶏がら
12	きん ~かるしうむこんだて~ ごはん さけのしおやき ひじきさらだ こまつなのみそする 	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米 きび糖・ごま油 じゃが芋	ひじき・チーズ・竹輪・大豆 鮭 油揚げ・味噌	きゅうり・人参 玉ねぎ・小松菜・えのき	酢・塩・醤油 煮干しだし 鰹だし
13	ど たまごとじどん ばなな	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米	竹輪・卵	玉ねぎ・人参 バナナ	鰹だし・醤油・酒 みりん
16	か ごはん ぶたしゃぶのごまだれ とまと けんちんじる ばなな	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 すりごま・きび糖 ごま油 油・里芋	豚肉・味噌 鶏肉・豆腐・油揚げ	キャベツ・もやし トマト 大根・人参・ねぎ・ごぼう オレンジ	酢・醤油 みりん・塩 鰹だし・酒
17	すい 麦ごはん こうやのたまごとし はるさめのすのもの おれんじ	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★いちごらすく	米・油・押し麦 きび糖・片栗粉 春雨 ★食パン★バター	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 オレンジ	塩・醤油・酒 みりん・鰹だし 煮干しだし・酢 ★いちごジャム
18	もく ~たんじょうかい~ 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 ミレービスケット	★みにばふえ	米・バター 小麦粉・片栗粉 油・ごま油・きび糖 ★グラニュー糖 ★小麦粉★バター	鶏肉・卵・青のり ベーコン★牛乳 ★卵★ホイップクリーム	コーン 生姜・にんにく きゅうり・玉ねぎ・人参 冬瓜・オクラ ★バナナ	醤油・酒 塩麴・みりん 酢・コンソメ・塩 こしょう ★いちごジャム

★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度々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	ごはん さわらのかれーぴかた ばすたさらだ(しそふうみ) じゃがいものみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米 小麦粉 スパゲティ じゃが芋	鯖・卵 ツナ 油揚げ・味噌	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 カレー粉 煮干しだし 鰹だし
20	はやしらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・油 じゃが芋	牛肉	玉ねぎ・人参 バナナ	ハヤシルウ コンソメ
22	かれーさんどばん たまごすーぷ ばなな	牛乳 チーズ	★さぼそぼろ おにぎり	コッペパン ロールパン(1.2歳) 片栗粉★ごま油 ★米★きび糖	豚ひき肉 ささ身・卵 ★鯖水煮缶	玉ねぎ・人参・ピーマン レタス・トマト バナナ ★ねぎ★人参★ごぼう	カレー粉・コンソメ 塩・こしょう・ウスター カレー・ウケチャップ 鶏がら・醤油・みりん
23	ごはん ぶたじゃが かいせんちぢみ ごーどきうい	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう あんぼまんせんべい	米・油 じゃが芋・こんにやく きび糖・ごま油 お好み焼き粉	豚肉 豆腐・えび・ひじき・卵	玉ねぎ・人参・いんげん にら ゴールドキウイ	醤油・酒・みりん 煮干しだし 鶏がら
24	～かみかみこんだて～ ごぶつきごはん 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	★ぶどうゼリー	五分付米 きび糖 いりごま・ごま油	鯖 さきいか 豆腐・油揚げ・味噌	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・煮干しだし ★※アガー ★ぶどうジュース
25	びびんば わかめすーぷ おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★まーぶるむしばん	米・きび糖・ごま油 ★油 ★ホットケーキ粉	豚ひき肉・牛ひき肉・卵 わかめ・豆腐 ★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 オレンジ	醤油・塩・酒 酢・鶏がら みりん★純ココア
26	ごはん やししやも あまずぼとさらだ こまつなのすましじる	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 油 じゃが芋・きび糖	ししゃも ツナ かまぼこ	きゅうり・人参・コーン 小松菜・玉ねぎ・えのき	塩・酢 こしょう・醤油 みりん・鰹だし 昆布だし
27	つなぴらふ やさいすーぷ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米・バター じゃが芋	ツナ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	コンソメ・塩・醤油 こしょう・鶏がら・みりん
29	おやこどん こまつなごまあえ ばなな	牛乳 チーズ	★ふるーちえ	米・油・片栗粉 きび糖・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・塩 煮干しだし・鰹だし ★フルーチェ素
30	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	減塩ぱりんこ	★すなっふ	米 きび糖・油 ★麩★バター	豆腐・鶏ひき肉・卵 ひじき・油揚げ・わかめ 味噌★きな粉	ゆかりふりかけ・枝豆 しいたけ・人参・いんげん かぼちゃ キャベツ	鰹だし 煮干しだし
31	ごはん さわらのあんぐれーず(1~2歳) いわしのあんぐれーず(3~5歳) きゅうりのすのもの はるさめのすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米 片栗粉・パン粉 油 きび糖	鯖(1~2歳) 鰯(3~5歳) かにかま	生姜 きゅうり・人参・もやし チンゲン菜・玉ねぎ・えのき	ウスターソース 酢・醤油 鶏がら・塩 みりん・酒

## 野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。

### ★菜汁の良さ

#### 1・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、菜汁でOK!」と考えば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。

#### 2・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、たくさんの野菜を食べることができます。

#### 3・栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃すことなく、一緒に摂取することができます。

#### 4・飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁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ますので、飽きることなく食べられます。

#### 5・作るのが簡単!

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水切りがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり! 難しいレシピを見なくても作るができます。

味を決める	切る	煮る
出汁パック等を使って和風にするか、コンソメ味にするかなど、味を先に決めてから、食材を揃えましょう。	子どもに合わせて食べやすく切りましょう。切り方によって食感が変わるので、いろいろ試してみましょう。	子どもの食事では、やわらかく煮るのがポイント。最初からすべての材料を入れて、具がやわらかくなるまで煮ましょう。

## ★菜汁の具・野菜の栄養

野菜には多くの健康効果があります。

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、食べ過ぎを防ぎます
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事がわかっています

## ★菜汁をおいしくするコツ

### 1・旬の野菜を使う

旬の野菜は、えぐみが少なく甘くておいしい! さらに、価格も安いので使いやすいです。

### 2・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。

### 3・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あげは、購入した時に切って冷凍保存しておくとう便利です。

## ★菜汁・具の組み合わせ

### ■和風の「菜汁」

出汁で具を煮て、みそ(又は塩・しょうゆ)で味付け



### ■洋風の「菜汁」

水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け

