

2022年7月

予定献立表



きりしま保育園

給 お 日付	曜日	献立名	材料	おやつ
	1	かわいいのマヨネーズ焼き 春雨サラダ とうがんのスープ ごはん	かわいい 塩 マヨドレ 玉ねぎ 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 醋 ごま油 とうがん 豆腐 ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	フライドポテト 冷凍フライドポテト 塩 油 あおのり 牛乳
	金 15 29	焼き魚の甘だれかけ 春雨サラダ みそ汁 ごはん	さわら 三温糖 しょうゆ みりん 酒 水 しょうが 片栗粉 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 醋 ごま油 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	ブレーンサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 牛乳
勺 2	2	中華丼 ごはん バナナ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ(水煮) しょうが ごま油 しょうゆ 塩 片栗粉 米 バナナ	北海道ミルクパン ぱたぱた焼き 牛乳
	土 16	コンソメラーメン バナナ	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 バナナ	ホワイトロール ボーロ 牛乳
	30	みそ煮込みうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ プロセスチーズ	(2歳・幼児)クリームパン (0・1歳)ロールパン ハイハイン 牛乳
叉 4	月	焼肉風炒め 添え野菜 コンソメスープ ごはん	牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 しょうゆ 三温糖 みりん 醋 りんごソース にんにく ごま油 ごま プロッコリー 塩 玉ねぎ チンゲン菜 コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	にんじんおやき 米 人参 塩こんぶ 油 牛乳
勺 5	火 19	鶏の照焼き 小松菜のみぞレッシング かきたま汁 ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 小松菜 人参 コーン すりごま マヨドレ 白みそ 三温糖 醋 ごま油 卵 えのき ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	水ようかん こしあん 粉寒天 水 三温糖 牛乳
	水 6	鮭の塩焼き みかんサラダ みそ汁 ごはん	鮭 塩 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 醋 三温糖 塩 麸 ほうれん草 かつおだし みそ 米	おからケーキ おから 小麦粉 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 ベーキングパウダー 牛乳
	20	鮭フライ みかんサラダ コンソメスープ わかめごはん	鮭 小麦粉 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 醋 三温糖 塩 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米 炊き込みわかめ	
勺 7	木	天ぷら きゅうりの酢の物 キラキラスープ ゆかりごはん	ささみ ちくわ かぼちゃ 小麦粉 水 塩 油 きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ピーフン オクラ 人参 コーン 鶏がらスープ 塩 米 ゆかり	(2歳・幼児)セタゼー・星たべよ (0・1歳)りんごゼリー・ハイハイン 牛乳
	21	豚肉とピーマンの細切炒め きゅうりの酢の物 そうめん汁 ごはん	豚肉 ピーマン もやし 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ 鶏がらスープ 片栗粉 きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ そうめん オクラ かつお・昆布だし汁 薄口しょうゆ みりん 塩 米	インドサモサ 春巻きの皮 じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ カレー粉 塩 油 牛乳
8 金 22	魚の煮付け ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 人参 キャベツ ごま 三温糖 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ 切り干し大根 かつおだし みそ 米	いちごジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳	
	土 9	和風ちゃんぽん バナナ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	(2歳・幼児)レモンケーキ (0・1歳)ベジロール おこさませんべい 牛乳
	23	煮込みうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし 薄口しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	ベジロール ぱたぱた焼き 牛乳
叉 11 月 25	かぼちゃのそぼろあんかけ おかか和え すまし汁 ごはん	かぼちゃ 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ みりん 塩 片栗粉 いんげん 人参 粉かつお しょうゆ 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	ピーフン ピーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 牛乳	
勺 12 火 26	豚肉と野菜のごま炒め ゆかり和え みそ汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ キャベツ しょうが 油 しょうゆ みりん ごま きゅうり もやし 白菜 ゆかり 人参 なす 油揚げ かつおだし みそ 米	フルーツヨーグルト ブレーンヨーグルト 三温糖 バナナ みかん缶	
	水 13 27	白身魚のフリット フレンチサラダ トマトスープ ごはん	たら 米粉 ベーキングパウダー 塩 豆乳 油 キャベツ ブロッコリー コーン 油 醋 三温糖 塩 トマト 玉ねぎ ベーコン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	ワイン一蒸しパン 蒸しパンミックス 水 ウィンナー 牛乳
勺 14 木 28	カレーライス ツナサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 牛乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ パルメザンチーズ りんごソース 三温糖 米 ツナ缶 キュウリ わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ	どうもろこし 牛乳 (乳児のみハイハイン)	

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

※土曜日のおやつのせんべい類は、乳児は赤ちゃんせんべいなど乳児向けのものになります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認
食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。

7月の 給食だより

きりしま保育園

～野菜をおいしく食べよう～

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物の一つです。

今回は、家庭で野菜をおいしく食べてもらうヒントをお伝えします。



★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

「野菜が嫌い。」と野菜全般をひとくくりで考えがちですが、野菜ごとに苦手な理由が異なります。まずは、子どもにとって食べにくい理由に目を向けてみましょう。

・刺激がある味は嫌！

ピーマンの苦味、玉ねぎや大根の辛味などは、子どもは本能的に避けようとなります。

⇒味の刺激を和らげるためにやわらかくゆでたり、みじん切りにした際に辛味が残る玉ねぎは、塩をふることで、辛味を減らすことができます。

・固い野菜が嫌！

れんこんやごぼうといった固い野菜は、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。

⇒5mm程度の厚さに切って、ホクホク感が出るまでゆっくりと煮ましょう。



・ペラペラで上手に噛めない野菜が嫌！

レタスやキャベツのような薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶすことができません。

⇒大人は歯ごたえを楽しいますが、子ども用には、やわらかくゆでたり、汁に入れたりします。きゅうりは、給食では衛生面からゆでていますが、これが噛みやすさにもつながっているようです。



～調理室より～

調理室にとって過酷な夏がやってきました。暑さに負けないように、おいしい給食、楽しみなおやつを作っていくみたいと思います。

七夕の行事メニューは天ぷらと、さっぱりとした酢の物、オクラで星をイメージしたキラキラスープです。

7月のおやつではビーフン、にんじんおやき、水ようかんと初めてのおやつも登場します。楽しみにしていてください！



2022年7月



予定献立表

こうたり保育園

給付日付	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
1	金	かれいのマヨネーズ焼き 春雨サラダ とうがんのスープ ごはん	かれい 塩 マヨドレ 玉ねぎ 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 醋 ごま油 とうがん 豆腐 ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	フライドポテト 冷凍フライドポテト 塩 油 あおのり 牛乳	雪の宿
15 29	土	焼き魚の甘だれかけ 春雨サラダ みそ汁 ごはん	さわら 三温糖 しょうゆ みりん 酒 水 しょうが 片栗粉 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 醋 ごま油 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	ブレンンサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 牛乳	ばたばた焼き
2	日	中華丼 ごはん バナナ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ(水煮) しょうが ごま油 しょうゆ 塩 片栗粉 米 バナナ	北海道ミルクパン ばたばた焼き 牛乳	マリーピスケット
16	土	コンソメラーメン ごはん	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米 炊き込みわかめ	ミニホワイトロール ボーロ 牛乳	
30	月	みそ煮込みうどん ごはん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ 米 鮭わかめ	(幼児)クリームパン (乳児)ロールパン ハイハイン 牛乳	
4	月	焼肉風炒め 添え野菜 コンソメスープ ごはん	牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 しょうゆ 三温糖 みりん 醋 りんごソース にんにく ごま油 ごま プロッコリー 塩 玉ねぎ チンゲン菜 コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	にんじんおやき 米 人参 塩こんぶ 油 牛乳	まがりせんべい
5 19	火	鶏の照焼き 小松菜のみぞレッシング かきたま汁 ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 小松菜 人参 コーン すりごま マヨドレ 白みそ 三温糖 醋 ごま油 卵 えのき ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	水ようかん こしあん 粉寒天 水 三温糖 牛乳	鮭フレークごはん
6	水	鮭の塩焼き みかんサラダ みそ汁 ごはん	鮭 塩 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 醋 三温糖 塩 麩 ほうれん草 かつおだし みそ 米	おからケーキ おから 小麦粉 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 ベーキングパウダー 牛乳	北海道ミルクパン
20		鮭フライ みかんサラダ コンソメスープ わかめごはん	鮭 小麦粉 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 醋 三温糖 塩 じやが芋 玉ねぎ 人参 コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米 炊き込みわかめ		
7	木	天ぷら きゅうりの酢の物 キラキラスープ ゆかりごはん	ささみ ちくわ かぼちゃ 小麦粉 水 塩 油 きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ビーフン オクラ 人参 コーン 鶏がらスープ 塩 米 ゆかり	(2歳・幼児)セタゼリー・星たべよ (0・1歳)りんごゼリー・ハイハイン 牛乳	わかめごはん
21		豚肉とピーマンの細切炒め きゅうりの酢の物 そうめん汁 ごはん	豚肉 ピーマン もやし 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ 鶏がらスープ 片栗粉 きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ そうめん オクラ かつお・昆布だし汁 薄口しょうゆ みりん 塩 米	インドサモサ 春巻きの皮 ジヤガ芋 豚ひき肉 玉ねぎ カレー粉 塩 油 牛乳	
8 22	金	魚の煮付け ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 人参 キャベツ ごま 三温糖 しょうゆ じやが芋 玉ねぎ 切り干し大根 かつおだし みそ 米	いちごジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳	ソフトせんべい
9	土	和風ちゃんぽん ごはん	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米 ゆかり	カスタードロールパン おこさませんべい 牛乳	マリーピスケット
23		煮込みうどん ごはん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし 薄口しょうゆ みりん 塩 米 青菜	ベジロール ばたばた焼き 牛乳	
11 25	月	かぼちゃのそぼろあんかけ おかか和え すまし汁 ごはん	かぼちゃ 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ みりん 塩 片栗粉 いんげん 人参 粉かつお しょうゆ 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	ビーフン ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 牛乳	まがりせんべい
12 26	火	豚肉と野菜のごま炒め ゆかり和え みそ汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ キャベツ しょうが 油 しょうゆ みりん ごま きゅうり もやし 白菜 ゆかり 人参 なす 油揚げ かつおだし みそ 米	フルーツヨーグルト ブレンンヨーグルト 三温糖 バナナ みかん缶	ごま塩ごはん
13 27	水	白身魚のフリット フレンチサラダ トマトスープ ごはん	たら 米粉 ベーキングパウダー 塩 豆乳 油 キャベツ プロッコリー コーン 油 醋 三温糖 塩 トマト 玉ねぎ ベーコン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	ワインナ・蒸しパン 蒸しパンミックス 水 ウィンナー 牛乳	カスタードロールパン
14 28	木	カレーライス ツナサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ ジヤガ芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 牛乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ パルメザンチーズ りんごソース 三温糖 米 ツナ缶 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ	どうもろこし 牛乳 (乳児のみハイハイン)	ゆかりごはん

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

※土曜日のおやつのせんべい類は、乳児は赤ちゃんせんべいなど乳児向けのものになることがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、

食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。



7月の 給食だより

こうたり保育園

～野菜をおいしく食べよう～

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物の一つです。

今回は、家庭で野菜をおいしく食べてもらうヒントをお伝えします。



★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

「野菜が嫌い。」と野菜全般をひとくくりで考えがちですが、野菜ごとに苦手な理由が異なります。まずは、子どもにとって食べにくい理由に目を向けてみましょう。

・刺激がある味は嫌！

ピーマンの苦味、玉ねぎや大根の辛味などは、子どもは本能的に避けようとします。

⇒味の刺激を和らげるためにやわらかくゆでたり、みじん切りにした際に辛味が残る玉ねぎは、塩をふることで、辛味を減らすことができます。

・固い野菜が嫌！

れんこんやごぼうといった固い野菜は、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。

⇒5mm程度の厚さに切って、ホクホク感が出るまでゆっくりと煮ましょう。



・ペラペラで上手に噛めない野菜が嫌！

レタスやキャベツのような薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶすことができません。

⇒大人は歯ごたえを楽しいますが、子ども用には、やわらかくゆでたり、汁に入れたりします。きゅうりは、給食では衛生面からゆでていますが、これが噛みやすさにもつながっているようです。



～調理室より～

園のプランターで野菜の苗が元気に育っています！

昨年もトマト、なす、ピーマン等、子ども達が一生懸命育てたお野菜が給食に登場しました。

今年もみんなが育てた野菜がたくさん取れるといいですね。
給食室で、まってます！

