

2023年7月



予定献立表



きりしま保育園

給	お	日	曜	献立名	材料	おやつ
		1		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 しょうゆ 塩 バナナ	練乳いちごパン まがりせんべい 牛乳
		15	土	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 しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	ホワイトロール 雪の宿 牛乳
		29		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	黒糖ロール サラダせんべい 牛乳
		3	月	タンドリーチキン ごま和え みそ汁 ごはん	鶏肉 プレーンヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 にんにく 塩 小松菜 人参 きゃべつ ごま 三温糖 しょうゆ もやし わかめ 油揚げ かつおだし みそ 米	フライドポテト(青のり) 冷凍フライドポテト 油 塩 青のり 牛乳
		4	火	オムレツ きゅうりのサラダ きゃべつのスープ ごはん	卵 ツナ水煮 ほうれん草 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり ささみ 人参 酢 三温糖 しょうゆ ごま油 ごま きゃべつ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	沖繩風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳
		5	水	鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁 ごはん	鮭 塩 ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ つきこんにゃく かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	お好み焼き ウイナー 卵 キャベツ ねぎ 長芋 小麦粉 ベーキングパウダー だし汁 ウスターソース ケチャップ 三温糖 青のり 粉かつお 牛乳
		6	木	和風ちゃんぽん しゅうまい わかめごはん チキンカツ	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 豚ひき肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 酒 塩 片栗粉 焼売の皮 コーン 米 炊き込みわかめ	ブルーベリーサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 ブルーベリージャム 牛乳
		20		コールスローサラダ トマトスープ ごはん	鶏むね肉 塩 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ トマト きゃべつ 玉ねぎ ベーコン コンソメ しょうゆ 塩 米	
		7		天ぷら ゆかり和え そうめん汁 ごはん	ささみ かぼちゃ 小麦粉 水 塩 油 きゅうり もやし きゃべつ ゆかり そうめん オクラ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 米	フルーツジュレ 粉寒天 水 三温糖 もも缶 みかん缶 星たべよ(0・1歳 お子様せんべい) 牛乳
		21	金	魚のごまだれかけ じゃが芋炒め そうめん汁 ごはん	さわら しょうゆ 三温糖 みりん 酒 水 ごま 片栗粉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ピーマン 油 塩 そうめん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 米	麩のラスク 麩 パター 三温糖 牛乳
		8	土	たぬきうどん チーズ わかめラーメン バナナ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ 中華めん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	ベジロール ぼたぼた焼き 牛乳 カスタードロールパン まがりせんべい 牛乳
		10	月	鶏の照焼き 切干大根煮の洋風炒り煮 みそ汁 ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 切干大根 きゃべつ 玉ねぎ ベーコン 塩 油 小松菜 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	ストロベリーヨーグルト プレーンヨーグルト いちごジャム クラッカー
		11	火	豚肉のしょうが炒め マカロニサラダ わかめスープ ごはん	豚肉 玉ねぎ きゃべつ しょうが 油 しょうゆ みりん 三温糖 マカロニ きゅうり 人参 マヨドレ 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	パンキンケーキ かぼちゃ マーガリン 三温糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 牛乳
		12	水	揚げ魚の甘だれかけ おおか和え すまし汁 ごはん	たら 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 酒 みりん しょうが 水 片栗粉 きゃべつ オクラ 粉かつお しょうゆ 豆腐 えのき ほうれん草 かつお・昆布だし しょうゆ 塩 みりん 米	パインかん 粉寒天 水 三温糖 パインジュース 牛乳
		13	木	ハヤシライス ツナサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 水 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 米 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ	幼児 蒸しとうもろこし 乳児 蒸しとうもろこし ハイハイ 牛乳
		14	金	魚の煮付け ごま酢和え 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 きゃべつ もやし 人参 ごま 三温糖 酢 塩 玉ねぎ なす 油揚げ かつおだし みそ 米	ピザトースト 食パン ケチャップ ウイナー ピーマン コーン ピザ用チーズ 牛乳

※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

～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しない食材、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いたします。



# 7月の給食だより

きりしま保育園

## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整える効果があります。

### 夏野菜は…



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食でも食べやすい夏野菜！いっぱい食べて夏を乗り切りましょう。



きゅうり・なす…体を冷す効果があります。余分な水分を排出する利尿作用も。



トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。



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があり、体力増強に有効！

枝豆…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れたカリウムを補えます。

### とは言え…



子どもは野菜嫌いが多いですね。

なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなり食べやすくなります。「うちの子は〇〇が嫌い」と決めつけるのではなく「まだ慣れてないだけ」と考えましょう。



### 調理室より

暑い夏がやってきますね。夏は特に食中毒に気を付けながら、おいしく、安全な給食作りを心掛けています。

暑さで食欲が落ち気味ですが、しっかり食べて乗り切りましょう！





2023年7月



予定献立表



こうたり保育園

給	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
1		コンソメラーメン ごはん(ふりかけ) 煮込みうどん	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 青菜 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 しょうゆ みりん 塩	練乳いちごパン まがりせんべい 牛乳	お子様せんべい
15	土	ごはん(ふりかけ) 和風ちゃんぽん	米 鮭わかめ 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	ホワイトロール 雪の宿 牛乳	
29		ごはん(ふりかけ)	米 ゆかり	黒糖ロール サラダせんべい 牛乳	
3	月	タンダーチキン ごま和え みそ汁 ごはん	鶏肉 プレーンヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 にんにく 塩 小松菜 人参 きゃべつ ごま 三温糖 しょうゆ もやし わかめ 油揚げ かつおだし みそ 米	フライドポテト(青のり) 冷凍フライドポテト 油 塩 青のり 牛乳	雪の宿
4	火	オムレツ きゅうりのサラダ きゃべつのスープ ごはん	卵 ツナ水煮 ほうれん草 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり ささみ 人参 酢 三温糖 しょうゆ ごま油 ごま きゃべつ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	沖縄風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳	ゆかりごはん
5	水	鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁 ごはん	鮭 塩 ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ つきこんにゃく かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	お好み焼き ウインナー 卵 キャベツ ねぎ 長芋 小麦粉 ベーキングパウダー だし汁 ウスターソース ケチャップ 三温糖 青のり 粉かつお 牛乳	北海道ミルクパン
6	木	和風ちゃんぽん しゅうまい わかめごはん チキンカツ	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 豚ひき肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 酒 塩 片栗粉 焼売の皮 コーン 米 炊き込みわかめ 鶏むね肉 塩 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖	ブルーベリーサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 ブルーベリージャム 牛乳	とりそぼろごはん
20		コールスローサラダ トマトスープ ごはん	きゃべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ トマト きゃべつ 玉ねぎ ベーコン コンソメ しょうゆ 塩 米		
7	金	天ぷら ゆかり和え そうめん汁 ごはん	ささみ かぼちゃ 小麦粉 水 塩 油 きゅうり もやし きゃべつ ゆかり そうめん オクラ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 米	フルーツジュレ 粉寒天 水 三温糖 もも缶 みかん缶 星たべよ(0・1歳 お子様せんべい) 牛乳	動物ビスケット
21		魚のごまだれかけ じゃが芋炒め そうめん汁 ごはん	さわら しょうゆ 三温糖 みりん 酒 水 ごま 片栗粉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ピーマン 油 塩 そうめん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 米	麩のラスク 麩 バター 三温糖 牛乳	
8	土	たぬきうどん ごはん(ふりかけ) わかめラーメン	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 鮭フレーク 中華めん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩	ベジロール ぼたぼた焼き 牛乳	お子様せんべい
22		ごはん(ふりかけ)	米 青菜	カスタードロールパン まがりせんべい 牛乳	
10	月	鶏の照焼き 切干大根煮の洋風炒り煮 みそ汁 ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 切干大根 きゃべつ 玉ねぎ ベーコン 塩 油 小松菜 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	ストロベリーヨーグルト プレーンヨーグルト いちごジャム クラッカー	ぼたぼた焼き
11	火	豚肉のしょうが炒め マカロニサラダ わかめスープ ごはん	豚肉 玉ねぎ きゃべつ しょうが 油 しょうゆ みりん 三温糖 マカロニ きゅうり 人参 マヨドレ 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	パンキンケーキ かぼちゃ マーガリン 三温糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 牛乳	鮭フレークごはん
12	水	揚げ魚の甘だれかけ おかか和え すまし汁 ごはん	たら 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 酒 みりん しょうが 水 片栗粉 きゃべつ オクラ 粉かつお しょうゆ 豆腐 えのき ほうれん草 かつお・昆布だし しょうゆ 塩 みりん 米	パインかん 粉寒天 水 三温糖 パインジュース 牛乳	カスタードロールパン
13	木	豆乳カレーライス ツナサラダ ハヤシライス	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 豆乳 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 りんごソース 三温糖 米 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 水 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 米	幼児 蒸しとうもろこし 乳児 蒸しとうもろこし ハイハイ 牛乳	わかめごはん
27		ツナサラダ	ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ		
14	金	魚の煮付け ごま酢和え 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 きゃべつ もやし 人参 ごま 三温糖 酢 塩 玉ねぎ なす 油揚げ かつおだし みそ 米	ピザトースト 食パン ケチャップ ウインナー ピーマン コーン ピザ用チーズ 牛乳	ソフトせんべい

※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

～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いたします。



# 7月の給食だより

こうたり保育園

## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整える効果があります。

### 夏野菜は…



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食でも食べやすい夏野菜！いっぱい食べて夏を乗り切りましょう。



きゅうり・なす…体を冷す効果があります。余分な水分を排出する利尿作用も。



トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。



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があり、体力増強に有効！

枝豆…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れたカリウムを補えます。

### とは言え…



子どもは野菜嫌いが多いですね。

なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなり食べやすくなります。

「うちの子は〇〇が嫌い」と決めつけるのではなく「まだ慣れてないだけ」と考えましょう。



### 調理室より

先月、卒園児さんが植えてくれたスナップエンドウを収穫し、いただきました！ゆでただけですが「甘くておいしかった～」と教えてくれました。ピーマン・なすもできてきています。自分たちで水をあげて育てた野菜は格別なおいしさですね。

