

2024年7月

離乳食予定献立表

きりしま保育園

日 曜 日	初期 (5~6ヶ月)	中期(7~8ヶ月児)	後期(9~11ヶ月児)		完了期(12~18ヶ月児)		後期 完了期	
			午前	午前	午前	午後	ミルク 食パン	ミルク 食パン
1 29 月	おかゆ 豆腐 きやべつ 人参 さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きやべつ 人参 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉 きやべつ 人参 だし汁 しょうゆ さつま芋 だし汁 きやべつ だし汁 みそ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉の照り煮 さつま芋の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉 三温糖 しょうゆ さつま芋 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 みそ	ミルク 食パン	ミルク 食パン
2 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物 玉ねぎ だし汁 すまし汁 しょうゆ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物 こふき芋 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ じゃが芋 ごま 塩 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かばちゃ かばちゃ	ミルク かばちゃ かばちゃ
火 16 30	おかゆ 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎ だし汁 すまし汁	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎ だし汁 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 しょうゆ		
3 17 水 31	おかゆ 白身魚 だし汁 きやべつ 人参 さつま芋 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 きやべつ 人参 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 白身魚の煮つけ 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 みそ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ ごま和え さつま芋の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 白身魚の煮つけ ごま和え さつま芋 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 みそ	ミルク おにぎり 軟飯 わかめ	ミルク 軟飯 わかめ
4 18 木	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 きやべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 豚肉 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 豚肉 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋 さつま芋	ミルク さつま芋 さつま芋
5 金	おかゆ 豆腐 だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ きやべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 きやべつ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏ささみ 玉ねぎ きやべつ だし汁 しょうゆ かぼちゃ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ささみ 玉ねぎ きやべつ だし汁 しょうゆ かぼちゃ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	ミルク おにぎり 軟飯 若菜	ミルク 軟飯 若菜
19 水	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物 お浸し すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物 お浸し すまし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯+おかゆ パンバーグ 温野菜 お浸し すまし汁	合いびき肉 玉ねぎ 豆腐 みそ じゃが芋 だし汁 ほうれん草 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ		
6 木	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク 食パン	ミルク 食パン
土 20	おかゆ 豆腐 きやべつ 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きやべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ		

日 曜 日	初期 (5~6ヶ月)	中期(7~8ヶ月児)	後期(9~11ヶ月児)		完了期(12~18ヶ月児)		後期 完了期	
			午前	午前	午前	午後	ミルク おにぎり 軟飯 ごま塩	ミルク かぼちゃ かぼちゃ
8 月 22	おかゆ 豆腐 玉ねぎ きやべつ トマト 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きやべつ だし汁 トマト 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ツナと野菜のトマト煮 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 ツナ 玉ねぎ きやべつ トマト だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ツナと野菜のトマト煮 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 ツナ 玉ねぎ きやべつ トマト だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	ミルク おにぎり 軟飯 ごま塩	ミルク 軟飯 ごま塩
9 火 23	おかゆ 豆腐 だし汁 きやべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きやべつ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉 きやべつ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 みそ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉 きやべつ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ かぼちゃ	ミルク かぼちゃ かぼちゃ
10 水 24	おかゆ 白身魚 大根 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 大根 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ おかいんげん 人参 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 すまし汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 白身魚の煮つけ おかいんげん 人参 粉かつお しょうゆ だし汁 大根 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	ミルク おにぎり 軟飯 ゆかり	ミルク 軟飯 ゆかり
11 木 25	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じやが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じやが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋 さつま芋	ミルク さつま芋 さつま芋
12 金 26	おかゆ 白身魚 きやべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 きやべつ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 白身魚の煮つけ きやべつ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 みそ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ ひじき煮 煮浸し みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 白身魚の煮つけ ひじき煮 煮浸し みそ汁	ミルク おにぎり 軟飯 わかめ	ミルク 軟飯 わかめ
13 土 27	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しょうゆ	ミルク 食パン	ミルク 食パン
14 金 27	おかゆ 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 ほうれん草 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 玉ねぎ だし汁 しょうゆ		

※食材材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～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。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。
献立表には記載ていませんが
片栗粉を使用しています。



2024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 29	月	鶏の照焼き 春雨サラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 醋 ごま油 麩 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳
		2		ビビンバ こふき芋 コンソメスープ	豚ひき肉 しょうが 油 しょうゆ 酒 三温糖 人参 塩 ほうれん草 しょうゆ ごま油 ごま 米 じゃが芋 ごま 塩 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コンソメ しょうゆ 塩	プレーンケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 ベーキングパウダー 豆乳 牛乳
		16 30	火	鶏のトマトソース煮 たたききゅうり コンソメスープ ごはん	鶏肉 三温糖 塩 にんにく 酒 片栗粉 玉ねぎ じゃが芋 油 ホールトマト みりん コンソメ きゅうり 人参 ごま油 しょうゆ 醋 三温糖 水 塩 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コンソメ しょうゆ 塩 米	パンプキンケーキ 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
		3 17 31	水	魚の煮付け ごま和え みそ汁 ごはん	3日、17日)さわら 31日)かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 きやべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 ほうれん草 ねぎ かつおだし みそ 米	3日)焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳 17日、31日)プレーンサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 牛乳
		4 18	木	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 きやべつ 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	いももち じゃが芋 片栗粉 マーガリン 三温糖 しょうゆ 水 片栗粉 牛乳
		5		天ぷら ゆかり和え そうめん汁 わかめごはん	ささみ かぼちゃ オクラ 小麦粉 水 塩 油 きゅうり もやし きやべつ ゆかり そうめん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 米 炊き込みわかめ	ぶどうゼリー 星たべよ (0、1歳ソフトせんべい) 牛乳
		19	金	ハンバーグ ツナサラダ ベーコンスープ ごはん	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ 鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 三温糖 ツナ きゅうり わかめ 醋 三温糖 しょうゆ ごま油 ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 コンソメ しょうゆ 塩 米	ぶどうゼリー ぼたぼた焼き 牛乳
		6		わかめうどん チーズ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳
		20	土	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	ベジロール 雪の宿 牛乳
		8 22	月	オムレツ 切干大根の洋風炒り煮 トマトスープ ごはん	卵 ツナ ほうれん草 玉ねぎ 人参 塩 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 切干大根 きやべつ ベーコン 塩 油 トマト きやべつ 玉ねぎ ベーコン コンソメ しょうゆ 塩 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 三温糖 クラッカー
		9 23	火	タンドリーチキン フレンチサラダ 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 きゅうり きやべつ 人参 油 醋 三温糖 塩 なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	白蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 油 牛乳
		10 24	水	魚の照焼き おかみ和え けんちん汁 ごはん	鮭 しょうゆ 酒 みりん 三温糖 いんげん 人参 もやし 粉かつお しょうゆ 豆腐 大根 えのき ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	おからドーナツ おから 砂糖 豆乳 小麦粉 ベーキングパウダー 油 牛乳
		11 25	木	ハヤシライス わかめサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピュレ ウスターソース しょうゆ 米 わかめ コーン きやべつ 人参 しょうゆ 三温糖 醋 ごま油	蒸しどうもろこし チーズ 牛乳
		12 26	金	魚のまだれかけ ひじき煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 三温糖 みりん 酒 水 ごま 片栗粉 ひじき 人参 油揚げ 干ししいたけ つきこんにやく 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	ホットドック ロールパン ウインナー キャベツ ケチャップ 牛乳
		13		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	カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳
		27	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	黒糖ロールパン まがりせんべい 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。



給食のスプーンとフォーク印について
印の日はスプーンをお持ちください

印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)
*おやつのスプーン、フォークは
今まで通りお持ちください



7月の給食だより

きりしま保育園

野菜がおいしい「具だくさん汁」

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て、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。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。



★ 「具だくさん汁」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?」そんな時は「副菜は、具だくさん汁でOK!」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・栄養素を逃がさず摂取できる

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、主菜に合わせて汁の味を変えることができます。



5・作るのが簡単!

野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば出来上がり!

★おいしくするコツ

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!

甘い野菜・いもを使う



汁に野菜の甘味が溶け出し、
子どもにも食べやすい味に!

冷凍保存で手軽にうまいみをプラス



きのこ類や油揚げは
切って冷凍保存が便利!

調理室より

梅雨が明けると夏も本番となります。これからの時期、冷たいものばかりを食べていると体が冷えて胃の調子が悪くなったり体調を崩したりします。温かいものや栄養のあるものをしっかり食べて、暑い夏を乗りきりましょう! 七夕の行事食では、みんな大好きなそうめん汁、おやつはゼリーと星型のおせんべいです。おたのしみに!



日 曜 日	初期 (5~6ヶ月)	中期(7~8ヶ月児)		後期(9~11ヶ月児)		完了期(12~18ヶ月児)		後期 完了期	
		午前	午前	午前	午前	午後	午後	午後	午後
1 29 月	おかゆ 豆腐 きやべつ 人参 さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きやべつ 人参 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉 きやべつ 人参 だし汁 しょうゆ さつま芋 だし汁 きやべつ だし汁 みそ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉の照り煮 さつま芋の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉 三温糖 しょうゆ さつま芋 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 みそ	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉 三温糖 しょうゆ さつま芋 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 みそ	ミルク 食パン	ミルク 食パン
2 火	おかゆ 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 野菜のそぼろ煮 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 野菜のそぼろ煮 こふき芋 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 野菜のそぼろ煮 こふき芋 ごま 塩 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 野菜のそぼろ煮 こふき芋 ごま 塩 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク かぼちゃ
16 30 木	おかゆ 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク かぼちゃ
3 17 水 31	おかゆ 白身魚 きやべつ 人参 さつま芋 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 きやべつ 人参 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ きやべつ 人参 ごま 三温糖 だし汁 さつま芋 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 みそ	白身魚 だし汁 しょうゆ きやべつ 人参 ごま 三温糖 だし汁 さつま芋 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 みそ	ミルク おにぎり	ミルク 軟飯 わかめ
4 18 木	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 きやべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 豚肉 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 豚肉 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋	ミルク さつま芋
5 金	おかゆ 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ きやべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 きやべつ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ささみ 玉ねぎ きやべつ だし汁 しょうゆ かぼちゃ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ささみ 玉ねぎ きやべつ だし汁 しょうゆ かぼちゃ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	ミルク おにぎり	ミルク 軟飯 若菜
19 水	おかゆ 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろ煮 お浸し すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろ煮 お浸し すまし汁	軟飯+おかゆ ハンバーグ 温野菜 お浸し すまし汁	合ひびき肉 玉ねぎ 豆腐 みそ じゃが芋 だし汁 ほうれん草 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	合ひびき肉 玉ねぎ 豆腐 みそ じゃが芋 だし汁 ほうれん草 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ		
6 木	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク 食パン	ミルク 食パン
20 土	おかゆ 豆腐 きやべつ 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きやべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ	うどん 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ		

日 曜 日	初期 (5~6ヶ月)	中期(7~8ヶ月児)		後期(9~11ヶ月児)		完了期(12~18ヶ月児)		後期 完了期	
		午前	午前	午前	午前	午後	午後	午後	午後
8 22 月	おかゆ 豆腐 玉ねぎ きやべつ トマト 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きやべつ だし汁 トマト 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ツナと野菜のトマト煮 トマト すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 ツナと野菜のトマト煮 トマト しお味 きやべつ だし汁 しょうゆ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ツナと野菜のトマト煮 トマト しお味 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豆腐の煮物 ツナ 玉ねぎ きやべつ トマト だし汁 しお味 きやべつ だし汁 しお味	豆腐 だし汁 しお味 豆腐の煮物 ツナ 玉ねぎ きやべつ トマト だし汁 しお味 きやべつ だし汁 しお味	ミルク おにぎり	ミルク 軟飯 ごま塩
9 23 火	おかゆ 豆腐 きやべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きやべつ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろ煮 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しお味 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろ煮 野菜の煮物 みそ汁	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろ煮 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しお味 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろ煮 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しお味 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろ煮 野菜の煮物 みそ汁	ミルク かぼちゃ	ミルク かぼちゃ
10 24 水	おかゆ 白身魚 大根 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 大根 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しお味 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しお味 白身魚の煮つけ おから和え 大根の煮物 すまし汁	白身魚 だし汁 しお味 白身魚の煮つけ おから和え 大根の煮物 すまし汁	ミルク おにぎり	ミルク 軟飯 ゆかり
11 25 木	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しお味 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しお味 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しお味 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	ミルク さつま芋	ミルク さつま芋
12 26 金	おかゆ 白身魚 きやべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 白身魚 だし汁 きやべつ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しお味 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しお味 白身魚の煮つけ ひじき煮 煮浸し みそ汁	白身魚 だし汁 しお味 白身魚の煮つけ ひじき煮 煮浸し みそ汁	ミルク 食パン	ミルク 食パン
13 土	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しお味	煮込みうどん	うどん 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しお味	うどん 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しお味	ミルク 食パン	ミルク 食パン
27	おかゆ 豆腐 人参 (ほうれん草 玉ねぎ 野菜スープ)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 (ほうれん草 玉ねぎ だし汁 野菜スープ)	煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 玉ねぎ だし汁 しお味	煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 玉ねぎ だし汁 しお味	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 玉ねギ だし汁 しお味		

*食材の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～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。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。
献立表には記載していませんが
片栗粉を使用しています。



2024年7月



予定献立表



こうたり保育園

給	日付	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
1 29	月 1 29	鶏の照焼き 春雨サラダ みそ汁 ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ 三温糖 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 麩 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳	ソフトせんべい	
2 火 16 30	2 火 16 30	ビビンバ こふき芋 コンソメスープ 鶏のトマトソース煮 たたきゅうり コンソメスープ ごはん	豚ひき肉 しょうが 油 しょうゆ 酒 三温糖 人参 塩 ほうれん草 しょうゆ ごま油 ごま 米 じゃが芋 ごま 塩 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コンソメ しょうゆ 塩 鶏肉 三温糖 塩 にんにく 酒 片栗粉 玉ねぎ じゃが芋 油 ホールトマト みりん コンソメ きゅうり 人参 ごま油 しょうゆ 酢 三温糖 水 塩 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コンソメ しょうゆ 塩 米	プレーンケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 ベーキングパウダー 豆乳 牛乳 パンブキンケーキ 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	わかめごはん	
3 17 31	水 31	魚の煮付け ごま和え みそ汁 ごはん	3日、17日(さわら 31日)かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 きやべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 ほうれん草 ねぎ かつおだし みそ 米	3日)焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳 17日、31日)プレーンサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 牛乳	カスター ロールパン	
4 18	木 18	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 きやべつ 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	いももち じゃが芋 片栗粉 マーガリン 三温糖 しょうゆ 水 片栗粉 牛乳	とりそぼろ ごはん	
5 金 19	5 金 19	天ぷら ゆかり和え そうめん汁 わかめごはん ハンバーグ ツナサラダ ベーコンスープ ごはん	ささみ かぼちゃ オクラ 小麦粉 水 塩 油 きゅうり もやし きやべつ ゆかり そうめん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 米 炊き込みわかめ 合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ 鶏がらスープ ケチャップ ウスター ソース 三温糖 ツナ きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油 ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 コンソメ しょうゆ 塩 米	ぶどうゼリー 星たべよ (0、1歳ソフトせんべい) 牛乳 ぶどうゼリー ぱたぱた焼き 牛乳	チョイス ビスケット	
6 土 20	6 土 20	わかめうどん ごはん(ぶりかけ) 和風ちゃんぽん ごはん(ぶりかけ)	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 鮭フレーク 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 米 ゆかり	北海道ミルクパン ぱたぱた焼き 牛乳 ベジロール 雪の宿 牛乳	お子様せんべい	
8 22	月 22	オムレツ 切干大根の洋風炒り煮 トマトスープ ごはん	卵 ツナ ほうれん草 玉ねぎ 人参 塩 油 ケチャップ ウスター ソース 三温糖 切干大根 きやべつ ベーコン 塩 油 トマト きやべつ 玉ねぎ ベーコン コンソメ しょうゆ 塩 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 三温糖 クラッカー	動物ビスケット	
9 23	火 23	タンドリーチキン フレンチサラダ 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 きゅうり きやべつ 人参 油 酢 三温糖 塩 なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	白蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 油 牛乳	ゆかりごはん	
10 24	水 24	魚の照焼き おかか和え けんちん汁 ごはん	鮭 しょうゆ 酒 みりん 三温糖 いんげん 人参 もやし 粉かつお しょうゆ 豆腐 大根 人参 えのき ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	おかからドーナツ おかから 砂糖 豆乳 小麦粉 ベーキングパウダー 油 牛乳	ベジロール	
11 25	木 25	ハヤシライス わかめサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 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 わかめ コーン きやべつ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 ごま油	蒸しとうもろこし チーズ 牛乳	若菜ごはん	
12 26	金 26	魚のごまだれかけ ひじき煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 三温糖 みりん 酒 水 ごま 片栗粉 ひじき 人参 油揚げ 干しいいだけ つきこんにやく 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	ホットドック ロールパン ウィンナー キャベツ ケチャップ 牛乳	サラダせんべい	
13 土 27	13 土 27	コンソメラーメン ごはん(ぶりかけ) 煮込みうどん ごはん(ぶりかけ)	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 炊き込みわかめ 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 米 ごま塩	カスター ロールパン ソフトせんべい 牛乳 黒糖ロールパン まがりせんべい 牛乳	お子様せんべい	

※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します。



給食のスプーンとフォーク印について



印の日はスプーンをお持ちください

印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)

7月の給食だより

こうたり保育園

野菜がおいしい「具だくさん汁」

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て、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。健康のためにには、野菜を十分にとることが大切です。



★ 「具だくさん汁」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?」そんな時は「副菜は、具だくさん汁でOK!」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・栄養素を逃がさず摂取できる

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、主菜に合わせて汁の味を変えることができます。



5・作るのが簡単!

野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば出来上がり!

★おいしくするコツ

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!

甘い野菜・いもを使う



汁に野菜の甘味が溶け出し、子どもにも食べやすい味に!

冷凍保存で手軽にうまいみをプラス



きのこ類や油揚げは切って冷凍保存が便利!

調理室より

今年もプランターで夏野菜が育っています。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す。今年もみんなが育てた野菜がたくさんとれるといいですね。

