

日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1金	白飯 酢鶏 春雨スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 はるさめ ちいさなしょうゆせん おこめせん人参&南瓜	鶏もも肉 ロースハム やわらかブチとうふ 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 干椎茸 チンゲンツアイ 緑豆もやし	しょうゆ 酒 米酢 中華だし 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 ちいさなしょうゆせん おこめせん人参&南瓜
2土	ポテトベーコンパン 牛乳 ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
4月	シンデレラカレー チップスサラダ キャンディチーズ <栄養の日メニュー>	米 菜種油 ポテトチップスうす塩味 三温糖 クールゼリーの素 ミニのりのりあげもち	豚平切肉 キャンディチーズ 牛乳	西洋かぼちゃ なす 青ピーマン 人参 玉葱 りんご キャベツ きゅうり とうもろこし バイ(缶)	塩 ソース 野菜ブイオン カレールウ 米酢	牛乳	お茶 バイン入りクールゼリー ミニのりのりあげもち
5火	ビビンバ風丼 わかめスープ 胡瓜の昆布あえ	米 ごま油 すりごま 三温糖 わらび粉	豚平切肉 わかめ 塩昆布 牛乳 きな粉(大豆)	ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 人参 玉葱 干椎茸 きゅうり	しょうゆ 酒 中華だし 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 わらびもち
6水	白飯 さばの竜田揚げ みそ汁 小松菜のおかか和え	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 かりかり君ソーダ味 ザラメせんべい	さば 松山あげ 豆みそ かつおパック ソール元気ヨーグルト 牛乳	生姜 ぶなしめじ 人参 玉葱 小松菜 緑豆もやし	酒 しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 かりかり君ソーダ(以上児) ソール元気ヨーグルト(未満児) ザラメせんべい
7木	ナスとトマトのスパゲティ コンソメスープ 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児)	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 かたくり粉 お米 de 国産りんごのタルト	豚挽肉 やわらかブチとうふ ベーコン 牛乳	なす ブッキーニ 人参 トマト ダイスト 玉葱 レタス 冷凍みかん オレンジ	塩 ケチャップ 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 りんごのタルト
8金	白飯 高野豆腐の含め煮 カルチャンあえ	米 三温糖 やさいコンソメリング 元気ミニいも花子	高野豆腐 鶏もも肉 しらす干し 干ひじき キャンディチーズ	人参 グリンピース 小松菜	削り節 みりん しょうゆ 塩 梅昆布茶	お茶 チーズ	お茶 やさいコンソメリング ミニいも花子
9土	ツナロールパン 牛乳 みかんゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
12火	白飯 麻婆茄子 中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 元気小粒揚げ きなこせんべい	やわらかブチとうふ 豚挽肉 豆みそ ロースハム わかめ キャンディチーズ	なす 生姜 ねぎ 人参 干椎茸 玉葱	塩 しょうゆ 中華だし 酒 野菜ブイオン	お茶 チーズ	お茶 元気小粒揚げ きなこせんべい
13水	菜めし ポトフ マカロニサラダ	米 じゃが芋 菜種油 米粉マカロニ エッグアマヨネーズ ちいさなしょうゆせん かぼちゃポーロ	豚角切り ウインナー ロースハム キャンディチーズ	菜めし 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	野菜ブイオン 塩 しょうゆ	お茶 チーズ	お茶 ちいさなしょうゆせん かぼちゃポーロ
14木	鶏とごぼうの味ごはん 豚汁 黄桃(缶)	米 三温糖 菜種油 じゃが芋 おこめリング甘口しょうゆ 元氣うす焼せんべい	鶏もも肉 豚平切肉 やわらかブチとうふ 豆みそ キャンディチーズ	ごぼう グリンピース 人参 干椎茸 ねぎ 切干し大根 板こんにやく 黄桃(缶)	しょうゆ 塩 削り節	お茶 チーズ	お茶 おこめリング甘口しょうゆ 元氣うす焼せんべい
15金	ゆかりご飯 切り干し大根とツナの煮物 みそ汁 みかん(缶)	米 三温糖 菜種油 じゃが芋 ライスクッキーいちご ほしのおせんべい	ツナ やわらかブチとうふ わかめ 豆みそ キャンディチーズ	ゆかり 切干し大根 人参 とうもろこし グリンピース 玉葱 みかん(缶)	しょうゆ みりん 削り節	お茶 チーズ	お茶 ライスクッキーいちご ほしのおせんべい
16土	ジャムサンド 牛乳 まめびよデザートココア味	米粉パン	牛乳 まめびよデザートココア	イチゴジャム		牛乳	
18月	チリコンカンライス ごぼうのサラダ 洋風スープ	米 菜種油 すりごま エッグアマヨネーズ	豚挽肉 大豆 蒸し挽き割り大豆 ツナ ベーコン やわらかブチとうふ 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン とうもろこし ダイスト ごぼう きゅうり キャベツ フルーチェの素(ピーチ) 黄桃(缶)	塩 ケチャップ ソース カレー粉 しょうゆ 野菜ブイオン	牛乳	お茶 ピーチ入りフルーチェ
19火	わかめご飯 チャンプルー あわせみそ汁 キャンディチーズ <食育メニューの日>	米 菜種油 じゃが芋 うす焼サラダせんべい	炊き込みわかめ 木綿豆腐 豚平切肉 焼きちくわ かつおパック ミックスみそ キャンディチーズ 牛乳	にら 緑豆もやし 人参 玉葱 ゴーヤー オクラ えのきたけ 冷凍みかん オレンジ	塩 しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児) うす焼サラダせんべい
20水	白飯 みそかつ ボイルキャベツ すまし汁	米 菜種油 三温糖 さつまポテト	国産豚ヒレカツ 豆みそ やわらかブチとうふ わかめ 牛乳	キャベツ えのきたけ 人参	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
21木	冷やし中華 平つくね まめびよデザートココア味	中華めん 菜種油 三温糖 ごま油 米粉マカロニ	ロースハム キャベツ入り平つくね まめびよデザートココア 牛乳 きな粉(大豆)	トマト きゅうり 緑豆もやし とうもろこし	削り節 しょうゆ 米酢 塩	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
22金	ケチャップライス ドレッシングサラダ コンソメスープ ミニデザート(青りんご) <誕生会>	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 ミニデザート青りんご コーンフレーク 紫芋ふんわりせんべい	ウインナー ベーコン 豆乳アイス チヤスヨーグルト 牛乳	玉葱 とうもろこし 人参 グリンピース ダイストマト ほうれん草 みかん(缶)	ケチャップ 野菜ブイオン 米酢 塩	牛乳	お茶 豆乳ミニパフ(以上児) チヤスヨーグルト(未満児) 紫芋ふんわりせんべい(未満児)
23土	エッグパンズパン 牛乳 ももゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
25月	白飯 カレーきんぴら すまし汁	米 シュースtringカットポテト 菜種油 三温糖 うす焼しょうゆせんべい きらきらコーンのおほしさま	豚平切肉 焼きちくわ やわらかブチとうふ わかめ 牛乳	人参 ごぼう 糸こんにやく 青ピーマン えのきたけ	しょうゆ カレー粉 塩 削り節	牛乳	牛乳 うす焼しょうゆせんべい きらきらコーンのおほしさま
26火	白飯 煮込みハンバーグ 洋風スープ	米 菜種油 三温糖 元氣小粒揚げ	FM うす味ハンバーグ ベーコン やわらかブチとうふ 牛乳	玉葱 ぶなしめじ 人参 オニオンソー ダイスト とうもろこし キャベツ すいか	赤ワイン ケチャップ 中華だし ソース 野菜ブイオン 塩	牛乳	お茶 すいか 元氣小粒揚げ
27水	白飯 さばの味噌煮 お浸し 五目汁	米 三温糖 紫いもチップ ミニのりすけ	さば 豆みそ 牛乳	生姜 チンゲンツアイ 緑豆もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 削り節 塩	牛乳	牛乳 紫いもチップ ミニのりすけ
28木	うす切りスライス食パン 手作りポテトコロッケ ボイルキャベツ コンソメスープ	食パン じゃが芋 菜種油 薄力粉 パン粉 フルーツグループ(国産みかん) ソフトな塩せん	豚挽肉 ベーコン とろけるプリン(豆乳) 牛乳	オニオンソー キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし	塩 ケチャップ ソース 野菜ブイオン	牛乳	お茶 みかんクレープ(以上児) とろけるプリン(未満児) ソフトな塩せん(未満児)
29金	中華風おこわ ビーフン入り中華スープ きゅうりごまじょうゆ	もち米 米 三温糖 ごま油 ビーフン すりごま こめ棒くん おこめせん人参&南瓜 星っこ	豚角切り ロースハム やわらかブチとうふ 牛乳	生姜 干椎茸 人参 たけのこ チンゲンツアイ 緑豆もやし きゅうり	塩 中華だし しょうゆ 酒 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 こめ棒くん(以上児) おこめせん人参&南瓜(未満児) 星っこ
30土	ウインナーロールパン 牛乳 やさしいゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産やさしいゼリー		牛乳	

※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

夏野菜をたくさん味わおう

暑い日が続くようになり、夏野菜もおいしくなってきました。
旬の食材は、栄養価が高いだけでなく、季節を感じる感性を育みます。上手に取り入れて、
おいしさや季節感を楽しんでください。

今月の食育メニュー チャンプルー

チャンプルーは沖縄を代表する家庭料理の一つで、いろいろな食材を
混ぜるという意味があります。保育園のチャンプルーにはゴーヤーの
ほかにニラ・もやし・人参・玉葱といった様々な野菜が入ります。
何種類の野菜を見つけることができるでしょうか？
お家で給食の様子をさいてみてください。



今月の地産地消食材

なす

7日 ナスとトマトの
スパゲティに
日進市産なすを使用
予定です。

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

22日

豆乳ミニパフェ

豆乳アイスに飾りつけをします。

※都合により献立を変更することがあります。

8月4日は「はしの日」です。

正しいはしの持ち方

中指・人差指

はさんで上の
はしを動かす

親指

他の指と
向かい
合っている

薬指

下のはしを乗せる
動かない

はし先は
そろえる

上手にスプーンやおはしを使うようになると、自分がおいしく食べられるだけで
なく、周りで食べる人にも気持ちいい印象を与えます。まずは大人がお手本と
なって正しい使い方を教えてあげてください。食べる意欲を満たしながら、
あせらずおはしに慣れていけるとよいですね。

やっていませんか？マナー違反のはしづかいの一例



おねがい

■ 家庭保育期間中は ご家庭でのカルシウム補給をお願いします ■

家庭保育推進期間中はアレルギー事故防止の観点から、おやつ飲み物を牛乳ではなくお茶にしており、給食で摂取できるカルシウムの量がいつもより少なくなっています。家庭保育推進期間中は、ぜひ、牛乳・乳製品、小魚、青菜等カルシウムの多い食品のご家庭での摂取にご協力をよろしくお願いいたします。