

# 7月 給食だより



令和6年 7月  
よるこび保育園給食室

## 7月のテーマ 給食の約束

### 【食育目標】

- その日の献立や食材名を知る
- 食べ物の形を知る

暑さも日々増して、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。暑くて寝つきが悪くなったり、食欲が減退したりして、ついつい冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂ってしまいがちですが、食事を工夫しながら、健康的な毎日を過ごしましょう。

## 6月の給食室！！

6月は、尚絨短大から栄養士の実習生が来てくれました！一緒にじゃが芋掘りを体験したり、きりん組さんととうもろこしの皮むきをしたりと充実した1週間となりました！



↓らいおんさんに梅の瓶を  
転がしてもらってます！



らいおん組のお友達が畑の野菜を持って来てくれたよ！

らいおんさん  
と梅シロップ  
作り♡



美味しい！どうやって作ったの～？



きなこの味がするー！



## 今月のレシピ

### 黒ごまきな粉パウンドケーキ

パウンドケーキ 1本分

《材料》

ホットケーキミックス粉 100g  
きな粉 15g  
黒ゴマ 2.5g  
砂糖 40g  
サラダ油 45g  
豆乳 150g

《作り方》

- ①黒ゴマは、すり鉢で搗っておく。
- ②黒ゴマを搗ったら、全部をだまにならないように混ぜる。
- ③オーブン180℃（予熱あり）で30分加熱する。

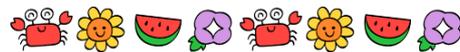
出来上がり♪

事前に実習生が考えて来てくれたおやつを実際に保育園のおやつとして提供しました！子どもたちも美味しかったようでバクバク食べていましたよ♡





# 7月の献立表



令和6年 よろこび保育園

日	曜	未満児朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料	
1	月	牛乳 ビスケット	ブルコギ丼 甘酢あえ フルーツ	牛乳 パインケーキ	牛肉 玉ねぎ 人参 もやし いら しいだけ 白ごま キャベツ きゅうり すいか 薄力粉 パター 卵 バイン缶	
2	火	牛乳 フルーツ	鶏のピカタ ジャーマンポテト ほうれん草のすまし汁	牛乳 米粉クッキー	鶏肉 卵 薄力粉 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ パセリ ほうれん草 えのき かまぼこ 米粉 グラニュー糖	
3	水	牛乳 クラッカー	☺ 魚のカレームニエル おくらののり和え 中華スープ	牛乳 ポテトチップス	鮭 カレー粉 刻みのり オクラ きゅうり 人参 ベーコン チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ しめじ じゃが芋	
4	木	牛乳 ウエハース	冷しゃぶ 小松菜のみそ汁 フルーツ	牛乳 チーズおやき	豚肉 キャベツ きゅうり もやし パプリカ ごま 玉ねぎ わかめ 人参 小松菜 油揚げ みそ ねぎ オレンジ 薄力粉 パター 卵 チーズ	
5	金	牛乳 せんべい	星のコロッケ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 七夕ゼリー	星のコロッケ マカロニ きゅうり 人参 コーン マヨドレ 玉ねぎ キャベツ しめじ チンゲン菜 ベーコン 牛乳 生クリーム オレンジ ジュース	
6	土	牛乳 ビスケット	そうめん かき揚げ フルーツ	牛乳 おかし	そうめん 人参 おくら コーン かき揚げ パナナ おかし	
8	月	牛乳 ウエハース	夏野菜カレー コールスローサラダ フルーツ	牛乳 枝豆 クラッカー	豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす トマト ピーマン カレールウ コーン キャベツ マヨドレ すいか 枝豆 クラッカー	
9	火	牛乳 チーズ	焼肉炒め わかめのすまし汁 フルーツ	牛乳 食パンフロランタン	牛肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン りんご にんにく ごま油 えのき わかめ かまぼこ 小ネギ デラウェア 食パン 生クリーム	
10	水	牛乳 せんべい	ポークビーンズ 野菜スープ フルーツ	牛乳 雑穀おにぎり	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 枝豆 トマト ウスターソース ケチャップ ベーコン チンゲン菜 きくらげ ねぎ オレンジ 雑穀米	
11	木	牛乳 ビスケット	鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト	鶏肉 ブロッコリー きゅうり 人参 ごま油 なす 玉ねぎ しめじ 油揚げ 小ネギ みそ ヨーグルト パナナ バイン缶 みかん缶 白桃缶	
12	金	牛乳 フルーツ	魚のBBQソース 一口ゼリー こぶき芋 おくらとトマトのスープ	牛乳 冷やしぜんざい	カレイ りんご じゃが芋 青のり ベーコン 鶏肉 玉ねぎ 人参 オクラ トマト缶 ケチャップ カレー粉 一口ゼリー 小豆	
13	土	牛乳 ウエハース	ピラフ ウインナー コンソメスープ	牛乳 おかし	米 むきえび ベーコン 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン パター ブロッコリー ウインナー キャベツ おかし	
15	月	海の日				
16	火	牛乳 せんべい	中華丼 切干大根のマヨ和え フルーツ	牛乳 黒糖蒸しパン	豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 竹の子 もやし かまぼこ ねぎ ごま油 切干大根 きゅうり ツナ わかめ ごま マヨドレ オレンジ	
17	水	牛乳 クラッカー	チキン南蛮 みそ汁 フルーツ	牛乳 ピザトースト	鶏肉 卵 マヨネーズ コーン缶 玉ねぎ パセリ かぼちゃ 人参 えのき 油揚げ ねぎ みそ パナナ 食パン ベーコン チーズ ピーマン	
18	木	牛乳 チーズ	ジャージャー麺 中華スープ フルーツ	麦茶 ミルクもち	中華麺 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 長ネギ きゅうり もやし ベーコン チンゲン菜 かまぼこ きくらげ なす すいか 牛乳 きな粉	
19	金	牛乳 ビスケット	魚のソース煮 一口ゼリー じゃこ豆サラダ すまし汁	牛乳 フルーツポンチ	さば 大豆 ちりめん キャベツ 人参 枝豆 ごま油 ほうれん草 玉ねぎ しめじ 小ネギ バイン缶 みかん缶 白桃缶 青りんごゼリー	
20	土	牛乳 せんべい	冷やし中華 アジフライ フルーツ	牛乳 おかし	中華麺 ささみ コーン もやし きゅうり トマト ごま油 アジフライ オレンジ おかし	
22	月	牛乳 クラッカー	ポークハヤシシチュー じゃが芋の和風サラダ フルーツ	牛乳 ゆでとうもろこし	豚肉 玉ねぎ 人参 トマト しめじ ハヤシルウ グリンピース じゃが芋 きゅうり もやし わかめ ごま油 パナナ とうもろこし	
23	火	牛乳 ウエハース	鶏肉と冬瓜の煮込み ジュリアンスープ フルーツ	牛乳 ココアスコーン	鶏肉 冬瓜 人参 いんげん ベーコン 玉ねぎ キャベツ コーン パセリ コンソメ すいか 薄力粉 パター 牛乳 ココア	
24	水	牛乳 フルーツ	魚の竜田あげ きゅうりともしやしのごま和え 中華スープ	牛乳 肉まん	カレイ もやし きゅうり 人参 ごま チンゲン菜 玉ねぎ かまぼこ きくらげ ごま油 ホットケーキミックス粉 豚ミンチ ねぎ しいだけ	
25	木	牛乳 ビスケット	ホイコーロー すまし汁 フルーツ	牛乳 シュガーラスク	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 赤みそ 玉ねぎ えのき わかめ 小ネギ 豆腐 デラウェア パケット マーガリン	
26	金	牛乳 せんべい	ケチャップライス からあげ ポテトサラダ スープ ジュース	牛乳 ケーキ	ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ 鶏肉 じゃが芋 きゅうり コーン マヨドレ キャベツ しめじ ジュース ケーキ	
27	土	牛乳 チーズ	サンドイッチ コーンスープ フルーツ	牛乳 おかし	ロールパン ツナ マヨドレ ウインナー キャベツ コーンスープ 牛乳 パナナ おかし	
29	月	牛乳 クラッカー	☺ 豚丼 ゆかりあえ フルーツ	牛乳 金時煮豆	豚肉 玉ねぎ 人参 しいだけ ねぎ 糸こんにゃく キャベツ きゅうり もやし ゆかり オレンジ 金時豆	
30	火	牛乳 ウエハース	ハンバーグ しょうゆフレンチサラダ わかめスープ	牛乳 じゃこしそおにぎり	合いミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン パン粉 大根 ブロッコリー きゅうり コーン わかめ えのき ねぎ ごま油 ちりめん 大葉 ごま	
31	水	牛乳 フルーツ	魚のタンドリー風 一口ゼリー 納豆和え みそ汁	牛乳 揚げパン	カレイ ヨーグルト ケチャップ カレー粉 パン粉 納豆 ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ 玉ねぎ えのき 油揚げ ねぎ みそ ロールパン きな粉	

★26日(金)はお誕生日会のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★

☆18日(木)は麺の日です。以上児さんはごはんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★

☺なかよし給食(アレルギーのお友達も一緒に食べられる給食)の日です