

令和6年7月予定献立表 ※両面あり

3歳以上児 聖光こども園

☆誕生会☆  
7月5日(金)  
完全給食となります。

★お弁当の日★  
7月13日(土)  
(右記参照)



夏の冷たい麺

冷たい麺がおいしい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスに気を付けたいものです。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。給食では5日(金)の誕生会に、天の川や織り糸に見立てた冷たい「七夕冷やしうどん」を提供します。

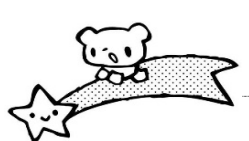
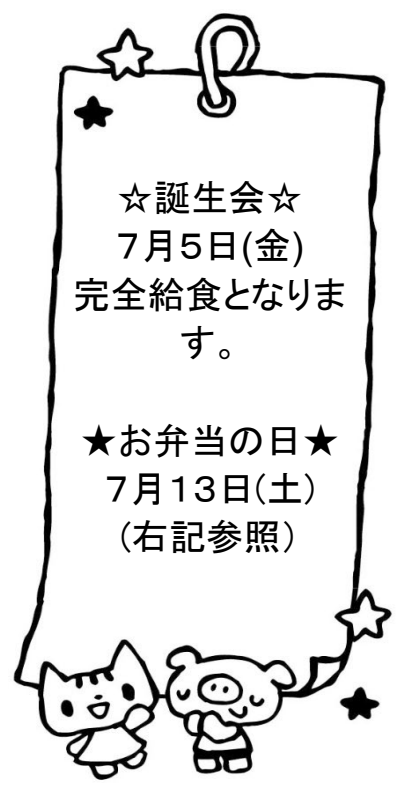


お弁当作りのポイントとお願い

- ★お弁当の栄養バランス  
つめる量はやや控えめに食べきれぬくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。
- ★気をつけたい食材等  
①こんにやく(入れる場合は糸こんにやくで)や、キノコ類、海藻類などは、1cm大程度まで小さくします。  
②球形の食品(プチトマト、肉団子、ブドウなどの果物、チーズ、うずらの卵など)は吸い込みにより窒息の原因となるので避けて下さい。  
③いか、エビ、貝など噛み切りにくい食材は3歳未満児は避けて下さい。  
④器管・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は全園児、避けて下さい。  
⑤つまようじ、ピック等は使用しないで下さい。
- ★食中毒を予防  
・炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる ・おかずには十分に火を通す ・よく冷ましてからふたをする ・味は少し濃いめにする  
・傷みややすい生食のものは避ける(生野菜、果物等) ・ゆかり(しそ)ふりかけ、種なし梅干し(種あり、カリカリ梅は誤飲の恐れあり禁止)を入れる ・抗菌シートをのせる



	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 月	小松菜のみそ汁 鮭のフライ コールスローサラダ	動物ヨーチ つなっこ (ひねり揚げ菓子) 牛乳	煮干し/油揚げ/しろさけ/ 脱脂粉乳/ゼラチン/普通牛 乳	薄力粉/パン粉 乾燥/大豆 油/砂糖/加工糖 粉糖/片 栗粉	ごまつな/キャベツ/きゅうり/に んじん/コーン 缶詰 ホール	445 22.2 21.2
2 火	〇夕顔の味噌汁 〇さっぱり生姜焼き キャベツと卵の和え物 すいか	◎キャラットケーキ 牛乳	生揚げ/かたくちいわし 生/ 豚肉 肩ロース/鶏卵/調製豆 乳/普通牛乳	砂糖/調合油/ホットケーキ ミックス粉/バター/車糖 三 温糖	とうがん 果実 生/しょうが/だい こん 葉 生/たまねぎ/キャベツ/ほ うれん草/にんじん/すいか 赤肉 種 生	448 22.3 22.4
3 水	ふのりのみそ汁 五目卵焼き わかめと春雨の和え物	◎焼きカレーパン 牛乳	煮干し/木綿豆腐/鶏卵/鶏 ひき肉 生/蒸しかまぼこ/豚 ひき肉/全粒 国産 黄大豆 ゆ で/普通牛乳	大豆油/砂糖/はるさめ 普通 はるさめ 乾/ごま油/コッペ パン/薄力粉/パン粉 乾燥	長ねぎ/ふのり 素干し/にんじん /にら/乾しいたけ/乾燥わかめ 素干し 水戻し/もやし/たまねぎ /にんにく	420 22.8 19.2
4 木	大根のみそ汁 〇魚の香草焼き 小松菜サラダ バナナ	ストロベリームース きなこせんべい 牛乳	絹ごし豆腐/煮干し/まがれ い/ベーコン/ゼラチン/ホイ ップクリーム 乳脂肪/普通牛乳/ きな粉 脱皮大豆 黄大豆	オリーブ油/ごま いる/砂糖 /和三盆糖	だいこん/あさつき/にんにく/パ セリ 葉 生/ごまつな/もやし/パ ナナ/いちご	442 25.6 21.2
5 金	☆誕生会☆ 〇七夕冷しうどん 〇天ぷら 〇メロン	◎七夕クッキー 牛乳	鶏卵/油揚げ 甘煮/プレスハ ム/鶏肉 ささ身/普通牛乳	干しうどん 乾/砂糖/調合油 /天ぷら粉/大豆油/無塩バ ター/ざらめ糖 グラニュー糖 /薄力粉	オクラ/ミニトマト 果実 生/かぼ ちゃ/メロン/にんじん 根 冷凍	574 22.9 26.6
6 土	ひじきのみそ汁 肉野菜炒め 〇さつま芋のレモン煮	メロンパン 牛乳	油揚げ/煮干し/豚肉 肩ロース /鶏卵/普通牛乳	大豆油/さつまいも/砂糖/ ロールパン/マーガリン/薄 力粉	ひじき ほしひじき/ごまつな/キャ ベツ/にんじん/もやし/ピーマン /レモン 全果 生	467 17.9 21.3
8 月	玉葱のみそ汁 〇鶏肉のトマト煮 キャベツのツナサラダ	クリームパン 牛乳	油揚げ/煮干し/鶏肉 もも/ まぐろ 缶詰 水煮/普通牛乳	薄力粉/なたね油/オリーブ 油/サフラワー油 ハイオレイッ ク	たまねぎ/湯通し塩蔵わかめ 塩抜 き/トマト/マッシュルーム 水煮缶 詰/トマトジュース 食塩添加/に んにく/にんじん/きゅうり/キャ ベツ	474 22.4 26.1
9 火	にらたま汁 さばの塩焼き 〇なすのみそ炒め バナナ	◎切干ごはん チーズ 麦茶	鶏卵/煮干し/まさば/豚ひ き肉/油揚げ/プロセスチー ズ	砂糖/調合油/白米/ごま いり	にら/にんじん/なす/たまねぎ /ピーマン/バナナ/切干大根/ まこんぶ 素干し	399 18.8 16.1
10 水	ハッシュドポーク 春雨サラダ オレンジ	ミニクレープ 牛乳	豚肉 もも/プレスハム/鶏卵 /普通牛乳/ホイップクリーム 乳 脂肪	じゃがいも/はるさめ 普通は るさめ 乾/砂糖/ごま油/薄 力粉/大豆油	たまねぎ/にんじん/マッシュル ーム 水煮缶詰/きゅうり/もやし/オ レンジ	418 16.3 21.4
11 木	野菜スープ ピザ風卵焼き グリーンサラダ すいか	◎ミルクサブレ 牛乳	あさり缶/鶏卵/ベーコン/ 脱脂粉乳/パルメザンチーズ /普通牛乳	大豆油/砂糖/無塩バター/ 薄力粉	かぶ 葉/たまねぎ/パセリ 葉 生 /ピーマン/きゅうり/キャベツ/ ほうれん草/コーン 缶詰 ホール/す いか 赤肉種 生	447 18.9 26.2
12 金	なすのみそ汁 〇チキンカツ ブロッコリーツナサラダ	◎フルーツヨーグルト ミニ南部せんべい 麦茶	生揚げ/煮干し/鶏肉 むね /まぐろ 缶詰 水煮/ヨーグル ト 全脂無糖	薄力粉/パン粉 乾燥/大豆 油/砂糖	なす/ブロッコリー/コーン 缶詰 ホール/バナナ/みかん缶/パインア ップル 缶詰/もも缶	360 16.8 16.7
13 土	★お弁当の日★	バームクーヘン 牛乳	普通牛乳			206 7.8 12.7
16 火	麻婆豆腐 〇なすのおかか和え すいか	◎じゃがちゃん 牛乳	木綿豆腐/豚ひき肉/かつお 加工品 かつお節/普通牛乳	大豆油/ごま油/片栗粉/ じゃがいも/ホットケーキミッ ク 粉/砂糖/なたね油	長ねぎ/にら/にんじん/しょうが /にんにく/乾しいたけ/なす/す いか 赤肉種 生	425 20.8 23.7



**夏の冷たい麺**

冷たい麺がおいしい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスに気を付けたいものです。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。給食では5日(金)の誕生日会に、天の川や織り糸に見立てた冷たい「七夕冷やしうどん」を提供します。



**お弁当作りのポイントとお願い**

★お弁当の栄養バランス  
つめる量はやや控えめに食べられるくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。

- ★気をつけたい食材等
- ①こんにやく(入れる場合は糸こんにやくで)や、キノコ類、海藻類などは、1cm程度まで小さくします。
  - ②球形の食品(プチトマト、肉団子、ブドウなどの果物、チーズ、うずらの卵など)は吸い込みにより窒息の原因となるので避けて下さい。
  - ③いか、エビ、貝など噛み切りにくい食材は3歳未満児は避けて下さい。
  - ④器官・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は全園児、避けて下さい。
  - ⑤つまようじ、ピック等は使用しないで下さい。



- ★食中毒を予防
- ・炊きたてのご飯を少し冷ましてつめる ・おかずには十分に火を通す ・よく冷ましてからふたをする ・味は少し濃いめにする
  - ・傷みやすい生食のものは避ける(生野菜、果物等) ・ゆかり(しそ)ふりかけ、種なし梅干し(種あり、カリカリ梅は誤飲の恐れあり禁止)を入れる ・抗菌シートをのせる

		昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
17	水	いんげんのみそ汁 ○カレイの唐揚げ 和風サラダ バナナ	◎トマトとツナの冷製パスタ 麦茶	油揚げ/煮干し/まがれい/ まぐろ 缶詰 油漬/かつお節	薄力粉/片栗粉/大豆油/マ カロニ・スパゲッティ/オリーブ 油	いんげん/たまねぎ/しょうが/だ いこん/きゅうり/にんじん/パナ ナ/トマト/にんにく/パセリ 葉生	384 19.6 16.7
18	木	ほうれん草のみそ汁 ハンバーグ ポテトサラダ	南瓜プリン クラッカーサンド 牛乳	煮干し/生揚げ/豚ひき肉/ 鶏卵/普通牛乳/ブレスハム /クリーム 乳脂肪/ホイップク リーム 乳脂肪	パン粉 生/じゃがいも/砂糖	ほうれん草/長ねぎ/にんじん/ たまねぎ/きゅうり/コーン 缶詰 ホール/かぼちゃ/てんぐさ 寒天/ いちご ジャム 高糖度/みかん缶	490 22.2 28.7
19	金	キャベツのみそ汁 鶏肉の照焼き ゴマ酢和え	ビスコ こめ棒 ラムネ 牛乳	煮干し/油揚げ/鶏肉 もも/ 加糖練乳/普通牛乳	ごま いり/砂糖	キャベツ/ぶなしめじ/ほうれん草 /にんじん/もやし	451 21 26.9
20	土	ブロッコリースープ チキンソテー 大根サラダ	サブレ せんべい 牛乳	鶏肉 もも/普通牛乳	バター	たまねぎ/ぶなしめじ/ブロッコ リー/にんじん/マッシュルーム 水 煮缶詰/だいこん/キャベツ/ コーン 缶詰 ホール	415 17.6 22.9
22	月	豚汁 ほっけ焼き ○夕顔の炒め物 オレンジ	マーラーカオ 牛乳	豚肉 もも/煮干し/ほっけ/ 豚ひき肉/鶏卵/脱脂粉乳/ 普通牛乳	こんにやく 精粉/大豆油/砂 糖/薄力粉/車糖 三温糖	にんじん/だいこん/ごぼう/ぶな しめじ/とうがん 果実 生/ピーマ ン/オレンジ	482 23.5 23.3
23	火	じゃがたまスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き スパゲッティサラダ	◎パインゼリー クッキー 牛乳	鶏卵/鶏肉 もも/ブレスハム /普通牛乳	じゃがいも/マカロニ・スパゲッ ティ/砂糖	みずかけな 葉生/葉ねぎ 葉生/ にんじん/きゅうり/パインアップル 缶 詰/パインアップル 濃縮還元ジュース/ てんぐさ 寒天	519 20.7 32.5
24	水	じゃが芋のみそ汁 骨太卵焼き ささみの和え物 すいか	プチコロ 牛乳	煮干し/鶏卵/しらす干し 微 乾燥品/成鶏肉 ささ身 生/ 普通牛乳	じゃがいも/砂糖/なたね油 /ごま 乾/ごま油/クロワッ サン	カットわかめ/ひじき ほしひじき/ にんじん/絹さや/きゅうり/キャ ベツ/もやし/すいか 赤肉種 生	476 21.8 26.4
25	木	キャベツのみそ汁 鮭のごまみそ焼き 切干大根と胡瓜のごま和え バナナ	◎塩やきそば チーズ 麦茶	たいせiyōさけ 養殖 皮付 生/鶏肉 もも/プロセスチ ーズ	板ふ/ごま 乾/砂糖/ごま いり/蒸し中華麺/大豆油	キャベツ/にんじん/切干大根/ きゅうり/バナナ/きくらげ 乾	367 17.7 17.4
26	金	ひき肉カレー フレンチサラダ ぶどう	ミニベルギーワッフル 牛乳	豚ひき肉/かに風味かまぼこ /普通牛乳	じゃがいも/大豆油/砂糖	にんじん/たまねぎ/キャベツ/ きゅうり/スイートコーン 未熟種子 穂軸 つき 冷凍/ぶどう	412 16 23.9
27	土	コンソメスープ 焼肉風炒め ブロッコリーのおかか和え	リングドーナツ 牛乳	豚肉 もも/かつお 加工品 か つお節/普通牛乳	じゃがいも/大豆油	にんじん/ぶなしめじ/キャベツ/ たまねぎ/ブロッコリー	380 21.2 18
29	月	○ごま入りコーンスープ 鶏のやわらか焼 キャベツとしらすの和え物	◎夏みかんゼリー 揚げせんべい 牛乳	鶏卵/鶏肉 もも/しらす干し 微乾燥品/普通牛乳	ごま いり/砂糖/大豆油	にんじん/たまねぎ/乾しいたけ/ スイートコーン 缶詰 クリームスタイル/あさ つき/キャベツ/きゅうり/なつみ かん缶/てんぐさ 寒天	410 20.6 20.5
30	火	なめこのみそ汁 さばの西京焼き じゃが芋と鶏肉の煮つけ	とうもろこし 牛乳	煮干し/木綿豆腐/まさば/ 鶏肉 もも/油揚げ/普通牛乳	砂糖/じゃがいも	なめこ/長ねぎ/にんじん/いん げん/スイートコーン 未熟種子 生	438 25.9 21.6
31	水	かぶのみそ汁 鶏のつくね焼き ○パプリカと春雨のベーコンソテー バナナ	◎ほうれんそうマフィン 牛乳	煮干し/鶏ひき肉 生/鶏卵/ 普通牛乳/ベーコン	パン粉 乾燥/大豆油/砂糖 /片栗粉/はるさめ 普通はる さめ 乾/ごま油/ごま いり/ ホットケーキミックス粉/バター	かぶ/たまねぎ/根みつば/赤 ピーマン 果実 生/黄ピーマン 果 実 生/ピーマン/もやし/しょうが /バナナ/ほうれん草	535 20.3 27.1