

令和4年度 7月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 ～ 金 ～	食パン(*) 豆腐と野菜のとろみ煮 中華コーンスープ	バナナ 食パン、片栗粉 砂糖、油、菓子	牛乳、豆腐、豚肉	りんご果汁、たまねぎ、バナ ほうれん草、クリームコーン缶 にんじん、コーン、ねぎ	粉ゼラチン、酒 塩、パセリ粉 とりがらスープ素 しょうゆ、麦茶	お茶 マンナ アップルゼリー 牛乳	
★ 2 ～ 土 ～	パリパリおそば 茹で卵 牛乳	オレンジ 中華麺(揚麺)、油 片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豚肉、かまぼこ	オレンジ、もやし、たまねぎ キャベツ、にんじん、ねぎ 干しこいたけ	しょうゆ とりがらスープ素 麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶	
4 ～ 月 ～	人参ご飯(*) 鶏レバーの甘辛煮 たまねぎのすまし汁	オレンジ 米、砂糖、油 小麦粉 糸こんにゃく 菓子	鶏レバー、豆腐、牛乳 脱脂粉乳、煮干し	たまねぎ、オレンジ、にんじん 干しこどう、グリンピース わかめ、こんぶ、あおのり	しょうゆ、酒 みりん、塩 ベーキングパウダー 麦茶	お茶 ハイハイ ぶどう蒸しパン ミルク	
5 ～ 火 ～	食パン(*) ポテトオムレツ 豆乳汁	バナナ じゃがいも 食パン	卵、豆乳、鶏肉 みそ、シュレッドチーズ 脱脂粉乳、煮干し カルシウム入り乳酸菌ウォーター	とうもろこし、バナナ、たまねぎ にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、こんぶ	ケチャップ、塩 パセリ粉 麦茶	アップル果汁 とうもろこし 乳酸菌ウォーター	
6 ～ 水 ～	白飯(*) 魚のマリネサラダ 南瓜のクリームスープ	オレンジ 米、ごま油 小麦粉、砂糖 油、マーガリン 菓子	牛乳、ホキ、脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ かぼちゃ、にんじん、トマト きゅうり、ピーマン、レモン	酢、しょうゆ パセリ粉、塩 とりがらスープ素 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 牛乳	
7 ～ 木 ～	白飯(*) 星のハンバーグ きゅうりとにんじんのサラダ にゅうめん	バナナ 	米、そうめん 小麦粉、砂糖 ごま油	脱脂粉乳、卵 無塩バター、油揚げ 煮干し	バナナ、きゅうり、たまねぎ にんじん、オクラ、こんぶ	ケチャップ、塩 しょうゆ、酢 ベーキングパウダー 麦茶	アップル果汁 星型クッキー ミルク
8 ～ 金 ～	食パン(*) ポークビーンズ キャベツの千草和え	オレンジ 食パン じゃがいも マカロニ、砂糖 ごま油、菓子	牛乳、豚肉、だいす 卵、きな粉、脱脂粉乳 油揚げ、ごま	オレンジ、キャベツ、トマト缶 たまねぎ、にんじん きゅうり、グリンピース	デミグラスソース ケチャップ、酢 しょうゆ、塩、麦茶 ウスターソース	お茶 マンナ マカロニあべかわ 牛乳	
★ 9 ～ 土 ～	天ぷらうどん 茹で卵 牛乳	バナナ うどん 菓子	牛乳、卵、さつま揚 鶏肉、油揚げ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 雪の宿 お茶	
11 ～ 月 ～	白飯(*) ポークカレー キャベツとツナのサラダ	バナナ 食パン、じゃがいも 米、砂糖、小麦粉 マーガリン 油、菓子	脱脂粉乳、豚肉 牛乳、きな粉、ツナ油漬 粉チーズ	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、きゅうり、 グリンピース、トマトピューレ にんにく、しょうが	とりがらスープ 素、酢、チャツ ネ、ケチャップ、 カレー粉、ガラム マサラ、ウスター ソース、塩、麦茶	お茶 ハイハイ きな粉トースト ミルク	
12 ～ 火 ～	食パン(*) チーズミートなす 春雨スープ	オレンジ 食パン、ごま油 砂糖、じゃがいも はるさめ、油	豆乳、卵、豚肉 シュレッドチーズ 脱脂粉乳 カルシウム入り乳酸菌ウォーター	オレンジ、たまねぎ、なす トマト缶、にんじん いちごジャム、グリンピース、 ねぎ、干しこいたけ	とりがらスープ 素、塩、パセリ 粉、ケチャップ、 粉ゼラチン、 しょうゆ、麦 茶	アップル果汁 豆乳プリン 乳酸菌ウォーター	
13 ～ 水 ～	白飯(*) 煮魚 厚揚げの煮物 青菜のすまし汁	バナナ 米、砂糖 糸こんにゃく 菓子	飲むヨーグルト ホキ、豆腐、生揚げ 煮干し	バナナ、こまつな、にんじん えのきたけ、グリンピース こんぶ	しょうゆ、酒、塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 飲むヨーグルト(鉄強化)	
14 ～ 木 ～	白飯(*) 酢鶏風煮 大豆スープ	オレンジ 米、片栗粉 砂糖、油	鶏肉、牛乳、だいす 脱脂粉乳、かまぼこ	たまねぎ、オレンジ りんご果汁、にんじん ピーマン、ねぎ、干しこいたけ	しょうゆ、粉ゼラチン とりがらスープ素 酢、酒、塩 麦茶	アップル果汁 アップルムース ミルク	

給食室のひとこと

気温が高い日が続き、汗をかく季節になりました。のどが渴いた時にはすでに水分不足ですので、こまめに水分補給しましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて使い分けましょう。スポーツ飲料は、糖分が多く、脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのに適しています。経口補水液は電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多めなので、発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態の時に適しています。栄養たっぷりの夏野菜も太陽の光を浴びておいしくなります。5月に苗を植え、子どもたちが育てたプランターのきゅうりとピーマン。収穫し、早速給食いただきました。自分たちで育てた野菜は格段と美味しい感じますね。 管理栄養士 廣島花織

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は

20日(水)です

令和4年度 7月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
15 （ 金 ）	麦飯(*) 野菜の卵焼き キャベツのゆかり和え なすのみそ汁	バナナ 米、押麦 白玉粉、油 菓子	豆腐、卵、ゆであずき みそ、ベーコン、煮干し 脱脂粉乳	バナナ、なす、キャベツ たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、パセリ粉 ゆかり、麦茶	お茶 マンナ 冷やし小倉白玉 お茶
★ 16 （ 土 ）	冷麺 牛乳	オレンジ 中華めん 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、卵、ハム ごま、煮干し	オレンジ、きゅうり、トマト もやし、こんぶ	しょうゆ、酢 麦茶	アップル果汁 マリー お茶
19 （ 火 ）	麦飯(*) 豚肉とオクラのすき煮 かき玉汁	スイカ 米、押麦 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖、油、片栗粉	生揚げ、脱脂粉乳、卵 豚肉、ちくわ、煮干し	すいか、たまねぎ、にんじん チングンサイ、えだまめ オクラ、こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 塩、みりん 麦茶	アップル果汁 枝豆蒸しパン ミルク
20 （ 水 ）	白飯(*) 夏野菜カレー キャベツとハムのレモン風味サラダ	オレンジ 米 マーガリン、砂糖 小麦粉、油 菓子	牛乳、豚肉、ハム 脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、しょうが トマト缶、きゅうり、かぼちゃ ににく、なす、にんじん、コーン ピーマン、トマトピューレ、レモン	チャツネ、カレー粉、ケチャップ、 とりがらスープ素、ウスターソース、酢、塩、ガラムマサラ、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 源氏パイ 牛乳
21 （ 木 ）	食パン(*) イタリアンオムレツ チングン菜のクリームスープ	バナナ 米、食パン ごま油、油 小麦粉	卵、牛乳、脱脂粉乳 シュレッドチーズ、鶏肉 かつお節	バナナ、たまねぎ、トマト缶 にんじん、チングンサイ グリンピース	ケチャップ しょうゆ、 塩、麦茶	アップル果汁 焼きおにぎり お茶
22 （ 金 ）	白飯(*) 焼きししゃも じやが芋のきんぴら キャベツのみそ汁	オレンジ 米、じやがいも 小麦粉 砂糖、ごま油 マーガリン、菓子	豆腐、ししゃも、脱脂粉乳 卵、みそ、豚肉、ごま 煮干し	オレンジ、キャベツ、にんじん たまねぎ、グリンピース、こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 麦茶	お茶 マンナ 人参マフィン ミルク
★ 23 （ 土 ）	焼きそば 茹で卵 牛乳	バナナ 中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 きな粉餅せんべい お茶
25 （ 月 ）	白飯(*) 肉豆腐 野菜のみそ汁	オレンジ 米 糸こんにゃく 水あめ、砂糖 油、菓子	豆腐、脱脂粉乳、豚肉 みそ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、キャベツ にんじん、グリンピース、ねぎ 干しこいたけ、こんぶ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	お茶 ハイハイン 米ポン ミルク
26 （ 火 ）	食パン(*) 豚肉と野菜のカレー炒め 春雨汁	バナナ 食パン、油 砂糖、はるさめ	豚肉、煮干し カルシウム入り乳酸菌ウォーター	オレンジ果汁、たまねぎ にんじん、ピーマン、にら バナナ、赤ピーマン、こんぶ	粉ゼラチン しょうゆ、みりん 塩、カレー粉 麦茶	アップル果汁 オレンジゼリー 乳酸菌ウォーター
★ 27 （ 水 ）	菜飯 白身フライ キャベツとコーンのサラダ かき玉スープ	ヨーグルト 米、パン粉 小麦粉、マヨネーズ 油、砂糖、片栗粉 菓子	牛乳、ホキ、卵	キャベツ、たまねぎ、コーン にんじん	ケチャップ、酢 とりがらスープ素 塩、パセリ粉 麦茶、菜飯	お茶 がんばれ野菜家族 ぱたぱた焼き 牛乳
28 （ 木 ）	白飯(*) ハヤシ風 五色和え	オレンジ 米、油 砂糖、片栗粉 小麦粉、マーガリン	豆乳、豚肉、脱脂粉乳 ハム、きな粉、ごま	たまねぎ、オレンジ、キャベツ トマト缶、にんじん、きゅうり 赤ピーマン、トマトピューレ グリンピース、レモン、ににく	デミグラスソース、 しょうゆ、ウスターソース、 とりがらスープ素、 酢、塩、麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク
29 （ 金 ）	麦飯(*) 親子煮 たまねぎのみそ汁	バナナ 米、押麦 じゃがいも、砂糖 油、菓子	牛乳、卵、豆腐 鶏肉、さつま揚げ、みそ ごま、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん グリンピース、わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 マンナ かむかむ小魚(ごま) 牛乳
★ 30 （ 土 ）	冷麺 牛乳	オレンジ 中華めん 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、卵、ハム ごま、煮干し	オレンジ、きゅうり、トマト もやし、こんぶ	しょうゆ、酢 麦茶	アップル果汁 チョイス お茶

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は

20日(水)です