２０２６年　７月　よていこんだて

今月の郷土食給食は京都府です

日本緑茶発祥の地といわれている京都。味噌にほうじ茶を注いで作る茶汁を子どもたちも食べやすいようにアレンジして作ります。また、京野菜の九条ねぎと特産のさばを使用して、さばのねぎ焼き、ゆばを使ってゆばごはんを作ります。おやつには「暑い夏を乗り過ごせますように」という意味もある水無月を作ります。

今月のリクエスト給食はうさぎぐみです。

★マークのメニューが
リクエストです♪

◎食材の入荷状況により、変更する場合がありますのでご了承ください。
◎記載してあるエネルギー量は幼児の値です。
◎7月の果物は、柑橘類・バナナ・パイン・メロン・すいかの予定です。
◎朝おやつは乳児クラスのみに提供。アレルギー対応のないお菓子とお茶になります。
◎園で初めて食べる食材がないように、献立を確認の上、ご家庭でも何度かお試しください。

【乳幼児】
わらべみどり保育園

日付		朝おやつ	献立	材料	おやつ	材料	エネルギー
1	水	お菓子 お茶	★チキンカレーライス★ ★春雨サラダ★ お麩のスープ ゼリー	米　カルシウム米　鶏肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　カレールウ　水 きゅうり　人参　ハム　春雨　ごま油　醤油　穀物酢 三温糖 お麩　ほうれん草　えのき　かつおだし　醤油　塩 ぶどうゼリー	ツナサンド 豆乳飲料	ソフトフランスパン ツナ　ノンエッグマヨネーズ 豆乳飲料	575
2	木	お菓子 お茶	ごはん ★さけの味噌焼き★ ひじきの煮物 豆腐のすまし汁 果物	米　カルシウム米 さけ　味噌　みりん　三温糖　酒 ひじき　人参　さつま揚げ　かつおだし　三温糖　醤油 みりん　油　酒　いんげん 豆腐　豆苗　わかめ　長ねぎ　かつおだし　醤油 塩 果物	ココア蒸しパン りんごジュース	ホットケーキミックス グラニュー糖　豆乳　ココア りんごジュース	468
3	金	お菓子 お茶	ソフトフランスパン ミートローフ ゆでブロッコリー クリームコーンスープ ゼリー	ソフトフランスパン 豚肉　玉ねぎ　豆腐　パプリカ　いんげん　塩 パン粉　ケチャップ　中濃ソース　三温糖 ブロッコリー　塩 玉ねぎ　クリームコーン　コーン　ベーコン　かつおだし 豆乳　塩　野菜コンソメ ぶどうゼリー	★キムムッチごはん★ お茶	米　カルシウム米　ごま油　ごま にんにく　のり　醤油　三温糖 麦茶	517
4	土	お菓子 お茶	木の葉丼 さつま芋のレモン煮 大根の味噌汁 果物	米　カルシウム米　鶏肉　油揚げ　長ねぎ　人参　小松菜　かつおだし 醤油　みりん　塩　片栗粉 さつま芋　三温糖　レモン果汁　水 大根　玉ねぎ　わかめ　かつおだし　味噌 果物	フルーツゼリー ウエハース お茶	パイン缶　もも缶 ももゼリー　いちご ウエハース 麦茶	497
6	郷土食給食	お菓子 お茶	ゆばごはん さばのねぎ焼き たけのこ入り金平 茶汁 果物	米　カルシウム米　ゆば　醤油　塩　酒　みりん さば　丸条ねぎ　塩　酒 筍水煮　人参　ごぼう　しらたき　いんげん　油　醤油　みりん　三温糖 かつおだし　ごま お麩　なす　小松菜　油揚げ　かつおだし　ほうじ茶 味噌 果物	水無月 お茶	小麦粉　三温糖　水 小豆 麦茶	449
7	七夕給食	お菓子 お茶	七夕そうめん ★高野豆腐の揚げ煮★ 七夕ゼリー	そうめん　鶏肉　長ねぎ　オクラ　コーン　人参 かつおだし　みりん　醤油　塩 高野豆腐　片栗粉　油　かつおだし　醤油　三温糖　酒 みかん果汁　ぶどう果汁　レモン果汁　砂糖　水あめ　寒天　ゼラチン　香料	お星さまおにぎり お茶	米　カルシウム米　さけ　ごま 小松菜　塩　酒 麦茶	525
8	水	お菓子 お茶	ごはん 豚肉のごま照り焼き ★青菜と納豆の和え物★ なめこの味噌汁 果物	米　カルシウム米 豚肉　三温糖　醤油　みりん　小麦粉　ごま 小松菜　人参　えのき　納豆　かつおだし　醤油 豆腐　なめこ　かつおだし　味噌 果物	★豆乳アイス★ ウエハース お茶	豆乳アイス ウエハース 麦茶	464
9	木	お菓子 お茶	ごぼう塩そぼろ丼 ★しらすと竹輪の酢の物★ さつま芋の味噌汁 果物	米　カルシウム米　鶏肉　人参　ごぼう　玉ねぎ　椎茸　いんげん　水 油　酒　塩　醤油　片栗粉　水 きゅうり　わかめ　しらす干し　竹輪　穀物酢　三温糖 醤油　塩 さつま芋　キャベツ　ほうれん草　かつおだし　味噌 果物	クッキー りんごジュース	小麦粉　グラニュー糖　豆乳バター ベーキングパウダー　油 豆乳生クリーム りんごジュース	542
10	金	お菓子 お茶	ソフトフランスパン かじきのタンドリー コロコロサラダ ★ABCスープ★ 果物	ソフトフランスパン かじき　豆乳ヨーグルト　にんにく　醤油　カレー粉　塩　ケチャップ じゃが芋　きゅうり　人参　コーン 穀物酢　油　塩　三温糖 マカロニ　玉ねぎ　キャベツ　ベーコン　油　かつおだし トマト缶　野菜コンソメ　塩　醤油 果物	ひじきごはん お茶	米　カルシウム米　ひじき　人参 鶏肉　油揚げ　油　醤油　みりん かつおだし　塩　三温糖　酒 麦茶	443
11	土	お菓子 お茶	ホイコーロー丼 伴三糸 わかめスープ 果物	米　カルシウム米　豚肉　キャベツ　ピーマン　長ねぎ　人参　味噌 三温糖　醤油　酒　生姜　にんにく きゅうり　鶏肉　もやし　春雨　醤油　三温糖　穀物酢 ごま油 わかめ　長ねぎ　かつおだし　塩　醤油 果物	クラッカーサンド お茶	クラッカー いちごジャム 麦茶	472
13	月	お菓子 お茶	★納豆ネバネバ丼★ かぼちゃの甘煮 豚汁 ゼリー	米　カルシウム米　しらす干し　小松菜　人参　おくら　えのき　納豆 醤油　みりん　塩　三温糖 かぼちゃ　かつおだし　三温糖　醤油　塩 豚肉　油　大根　人参　ごぼう　長ねぎ　豆腐　油揚げ　かつおだし　味噌 ぶどうゼリー	★マシュマロコーンフレーク★ りんごジュース	コーンフレーク マシュマロ　豆乳バター りんごジュース	517
14	火	お菓子 お茶	ソフトフランスパン ポークチャップ 粉ふきさつま芋 豆乳スープ 果物	ソフトフランスパン 豚肉　玉ねぎ　油　小麦粉　ケチャップ　中濃ソース 三温糖 さつま芋　塩 玉ねぎ　白菜　えのき　ほうれん草　ベーコン　豆乳 かつおだし　塩　野菜コンソメ 果物	天かすとしらすおにぎり お茶	米　カルシウム米　醤油　みりん 天かす　しらす干し　青のり かつお節 麦茶	543
15	水	お菓子 お茶	★チキンカレーライス★ ★春雨サラダ★ お麩のスープ 果物	米　カルシウム米　鶏肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　カレールウ　水 きゅうり　人参　ハム　春雨　ごま油　醤油　穀物酢 三温糖 ほうれん草　えのき　お麩　かつおだし　醤油　塩 果物	ツナサンド 豆乳飲料	ソフトフランスパン ツナ　ノンエッグマヨネーズ 豆乳飲料	575

日付		朝おやつ	献立	材料	おやつ	材料	エネルギー
16	木	お菓子 お茶	ごはん ★さけの味噌焼き★ ひじきの煮物 けんちん汁 果物	米　カルシウム米 さけ　味噌　みりん　三温糖　酒 ひじき　人参　さつま揚げ　かつおだし　三温糖　醤油 みりん　油　酒　いんげん 里芋　人参　ごぼう　大根　長ねぎ　鶏肉　かつおだし 塩　醤油 果物	マカロニミート お茶	マカロニ　豚肉　人参　玉ねぎ ビーマン　油　小麦粉　ケチャップ ウスターソース　にんにく　醤油 塩　豆乳バター　三温糖 麦茶	423
17	夏祭り給食	お菓子 お茶	ソース焼きそば 茹でとうもろこし 塩もみきゅうり わかめスープ 果物	蒸中華麺　豚肉　キャベツ　人参　ピーマン　玉ねぎ もやし　油　ウスターソース　中濃ソース　醤油　塩　青のり　かつお節 とうもろこし　塩 きゅうり　塩 わかめ　長ねぎ　かつおだし　塩　醤油 果物	フライドポテト りんごジュース	じゃが芋　油　塩 りんごジュース	568
18	土	お菓子 お茶	木の葉丼 さつま芋のレモン煮 大根の味噌汁 果物	米　カルシウム米　鶏肉　油揚げ　長ねぎ　人参　小松菜　かつおだし 醤油　みりん　塩　片栗粉 さつま芋　三温糖　レモン果汁　水 大根　玉ねぎ　わかめ　かつおだし　味噌 果物	フルーツゼリー ウエハース お茶	パイン缶　もも缶 ももゼリー　いちご ウエハース 麦茶	494
21	火	お菓子 お茶	そうめん ★高野豆腐の揚げ煮★ 果物	そうめん　鶏肉　長ねぎ　ほうれん草　人参　わかめ かつおだし　みりん　醤油　塩 高野豆腐　片栗粉　油　かつおだし　醤油　三温糖　酒 果物	さけおにぎり お茶	米　さけ　小松菜　ごま 塩　酒 麦茶	494
22	誕生会	お菓子 お茶	ごはん さばの香味焼き ★青菜と納豆の和え物★ なめこの味噌汁 果物	米　カルシウム米 さば　長ねぎ　生姜　にんにく　三温糖　みりん　酒　醤油 小松菜　人参　えのき　納豆　かつおだし　醤油 豆腐　なめこ　かつおだし　味噌 果物	お楽しみケーキ 豆乳飲料	小麦粉　強力粉　グラニュー糖 ベーキングパウダー　豆乳　塩 油　豆乳生クリーム　メロン 豆乳飲料	478
23	木	お菓子 お茶	ごぼう塩そぼろ丼 ★しらすと竹輪の酢の物★ さつま芋の味噌汁 果物	米　カルシウム米　鶏肉　人参　ごぼう　玉ねぎ　椎茸　いんげん　水 油　酒　塩　醤油　片栗粉　水 きゅうり　わかめ　しらす干し　竹輪　穀物酢　三温糖 醤油　塩 さつま芋　キャベツ　ほうれん草　かつおだし　味噌 果物	人参クッキー りんごジュース	小麦粉　グラニュー糖　豆乳バター ベーキングパウダー　油 豆乳生クリーム　人参 りんごジュース	543
24	金	お菓子 お茶	ソフトフランスパン かじきのタンドリー コロコロサラダ ★ABCスープ★ 果物	ソフトフランスパン かじき　豆乳ヨーグルト　にんにく　醤油　カレー粉　塩　ケチャップ じゃが芋　きゅうり　人参　コーン 穀物酢　油　塩　三温糖 マカロニ　玉ねぎ　キャベツ　ベーコン　油　かつおだし トマト缶　野菜コンソメ　塩　醤油 果物	ひじきごはん お茶	米　カルシウム米　ひじき　人参 鶏肉　油揚げ　油　醤油　みりん かつおだし　塩　三温糖　酒 麦茶	447
25	土	お菓子 お茶	ホイコーロー丼 伴三糸 わかめスープ 果物	米　カルシウム米　豚肉　キャベツ　ピーマン　長ねぎ　人参　味噌 三温糖　醤油　酒　生姜　にんにく きゅうり　鶏肉　もやし　春雨　醤油　三温糖　穀物酢 ごま油 わかめ　長ねぎ　かつおだし　塩　醤油 果物	クラッカーサンド オレンジジュース	クラッカー いちごジャム オレンジジュース	452
27	月	お菓子 お茶	★納豆ネバネバ丼★ かぼちゃの甘煮 豚汁 果物	米　カルシウム米　しらす干し　小松菜　人参　おくら　えのき　納豆 醤油　みりん　塩　三温糖 かぼちゃ　かつおだし　三温糖　醤油　塩 豚肉　油　大根　人参　ごぼう　長ねぎ　豆腐　油揚げ　かつおだし　味噌 果物	★マシュマロコーンフレーク★ りんごジュース	コーンフレーク マシュマロ　豆乳バター りんごジュース	517
28	火	お菓子 お茶	★冷やし中華★ 厚揚げの味噌炒め 果物	中華麺　ハム　もやし　きゅうり　コーン　わかめ　ごま油　醤油　三温糖 塩　穀物酢　かつおだし　鶏がらだし 厚揚げ　油　豚肉　玉ねぎ　キャベツ　味噌　三温糖　醤油　酒 果物	天かすとしらすおにぎり お茶	米　カルシウム米　醤油　みりん 天かす　しらす干し　青のり かつお節 麦茶	516
29	水	お菓子 お茶	★チキンカレーライス★ ★春雨サラダ★ お麩のスープ 果物	米　カルシウム米　鶏肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　カレールウ　水 きゅうり　人参　ハム　春雨　ごま油　醤油　穀物酢 三温糖 ほうれん草　えのき　お麩　かつおだし　醤油　塩 果物	ツナサンド 豆乳飲料	ソフトフランスパン ツナ　ノンエッグマヨネーズ 豆乳飲料	575
30	木	お菓子 お茶	ごはん ★さけの味噌焼き★ ひじきの煮物 けんちん汁 ゼリー	米　カルシウム米 さけ　味噌　みりん　三温糖　酒 ひじき　人参　さつま揚げ　かつおだし　三温糖　醤油 みりん　油　酒　いんげん 里芋　人参　ごぼう　大根　長ねぎ　鶏肉　かつおだし 塩　醤油 ぶどうゼリー	マカロニミート お茶	マカロニ　豚肉　人参　玉ねぎ ビーマン　油　小麦粉　ケチャップ ウスターソース　にんにく　醤油 塩　豆乳バター　三温糖 麦茶	423
31	金	お菓子 お茶	ソフトフランスパン ミートローフ ゆでブロッコリー クリームコーンスープ 果物	ソフトフランスパン 豚肉　玉ねぎ　豆腐　パプリカ　いんげん　塩 パン粉　ケチャップ　中濃ソース　三温糖 ブロッコリー　塩 玉ねぎ　クリームコーン　コーン　ベーコン　かつおだし 豆乳　塩　野菜コンソメ 果物	★キムムッチごはん★ お茶	米　カルシウム米　ごま油　ごま にんにく　のり　醤油　三温糖 麦茶	516

園長	主任	栄養士