



こんだてよていひょう



王子隣保館保育園

日付	曜日	おひる		おやつ	補食	主な材料	
1	月	ワカメごはん おひたし	きすの磯辺揚げ 豚汁	牛乳 果物 メロンパン	麦茶 カレーピラフ	精白米 はいがみ 炊き込みわかめ きす 薄力粉 てんぷら粉 あおりの こまつな もやし えのき 削り節 ぶたかた ローズ ジャがいも たまねぎ にんじん だいこん ごぼう 板こんにゃく 長ねぎ 牛乳 メロンパン コーン粒 ま くろ油漬缶 オリーブ油 カレー粉 グリンピース	
2	火	味噌ラーメン きゅうりのナムル	シュウマイ 茹でとうもろこし 大根のレモン漬け	麦茶 甘草ごぼう 夕焼けおにぎり	麦茶 ココア蒸しパン	中華めん 豚から にんにく ごま油 ぶたかた キャベツ もやし にんじん 長ねぎ ぶたひき肉 鶏ひき肉 たま ねぎ 乾しいたけ しょうが しゅうまいの皮 スイートコーン きゅうり ガーリックパウダー こま だいこん レモ ン 精白米 牛乳 かつお節 しらす のり ごぼう 薄力粉 ベーキングパウダー ココア パター	
3	水	ごはん さつま芋のレモン煮	冷製ボークチャップ レタスのスープ	牛乳 和風ラスク	麦茶 鮭おにぎり	精白米 ぶたかたローズ しょうが たまねぎ きゅうり さつまいも レモン ハム にんじん えのき レタス 牛乳 食パン パター あおりの 塩ざけ こま のり	
4	木	ごはん おかか和え	鮭のしょうが焼き 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 かぼちゃチーズケーキ	麦茶 焼きそば	精白米 さけ しょうが キャベツ みすな にんじん コーン缶粒 削り節 ごぼう しらすだき セロリー ビーマン にん じん ごま油 こま わかめ こねぎ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー かぼちゃ パター レモン チーズ レーズ ン 中華めん もやし ぶたひき肉 あおりの	
5	金	タコライス トマト	シルバーサラダ 澄まし汁	麦茶 さっぱりそうめん	麦茶 若布おにぎり	精白米 にんにく ぶたひき肉 しょうが たまねぎ にんじん トマト オクラ コーン缶粒 チーズ はるさめ ハム に んじん キャベツ トマト ぶたねぎ 手延そうめん きゅうり 鶏ささ身 梅干し 炊き込みわかめ	
6	土	牛丼 トマト	ホタテと水菜のサラダ 味噌汁	牛乳 パインケーキ	麦茶 おせんべい	精白米 牛かたローズ 乾しいたけ たまねぎ にんじん しらすだき 焼き豆腐 しょうが だいこん みすな コーン 缶粒 ほたて貝柱 水魚缶 ごま油 トマト かぶ 油揚げ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー レモン パター パイン缶 チーズ 煎餅	
8	月	ごはん 夏野菜の揚げ浸し	たいの柚庵焼 味噌汁	牛乳 海苔付き芋餅	麦茶 ペンネナポリタン	精白米 だいゆす キャベツ きゅうり ねりうめ しめじ 削り節 塩昆布 こま なす スズキニ 赤ピーマン にんじ ん たまねぎ 豆腐 牛乳 ジャがいも 片栗粉 パターのり マカロニ オリーブ油 にんじん ビーマン ハム	
9	火	食パン・イチゴジャム アスパラソテー	ミートローフ フレンチサラダ	麦茶 じゃこ若布おにぎり	麦茶 大学芋	食パン いちごジャム ぶたひき肉 鶏ひき肉 パン粉 牛乳 たまねぎ にんじん コーン缶粒 いんげん 薄力粉 アス パラガス キャベツ きゅうり パインアップル缶 みかん缶 レーズン コーン缶粒 クリーム パセリ 精白米 炊き込 みわかめ しらす のり さつまいも こま	
10	水	きびごはん 切り干し大根煮	カレイの照り焼き 味噌汁	牛乳 さつま芋とりんごパイ	麦茶 鮭おにぎり	精白米 きび まがれい しょうが こまつな もやし しめじ 削り節 切干しいたけ だいこん 乾しいたけ にんじん いんげ ん たまねぎ 油揚げ なす こねぎ 牛乳 さつまいも りんご缶 春巻きの皮 塩ざけ こま のり	
11	木	夏野菜カレー トマト	春雨サラダ もやしとにらのスープ	牛乳 おせんべい フルーツゼリー	麦茶 ひじきおにぎり	精白米 にんにく たまねぎ 鶏もも しょうが にんじん なす 青ピーマン かぼちゃ パター 薄力粉 カレー粉 りん ご はるさめ コーン缶粒 きゅうり キャベツ ハム ごま油 トマト もやし 生しいたけ にら 牛乳 かんてん みか ん缶 パイン缶 白桃缶 サイダー せんべい 乾しいたけ 乾ひじき グリンピース	
12	金	ひえいりごはん オクラ納豆	鶏と冬瓜の煮物 味噌汁	牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 焼きうどん	精白米 ひえ 鶏もも しょうが にんじん しめじ ジャがいも とうがん いんげん オクラ 納豆 削り節 ぶたこまつ な 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 パター うどん キャベツ もやし ぶたひき肉	
13	土	焼きそば 三つ葉と豆腐とコーンのスープ	ツナパンパンジーサラダ 果物	牛乳 ピザトースト	麦茶 おせんべい	中華めん キャベツ にんじん もやし ぶたひき肉 あおりの きゅうり まくろ油漬缶 りんご ごま油 コーン粒 豆 腐 みつば 牛乳 パン たまねぎ チーズ	
15	月	海の日					
16	火	ごはん 南瓜の含め煮	松風焼き 味噌汁	牛乳 かりんとうラスク	麦茶 梅おにぎり	精白米 鶏ひき肉 パン粉 牛乳 片栗粉 長ねぎ こま もやし ビーマン にんじん しらす ごま油 削り節 かぼちゃ たまねぎ しめじ 豆腐 食パン パター 黒砂糖 ねりうめ のり	
17	水	ロールパン・卵なしクロワッサン ラタトゥイユ	魚のパン粉焼 レタスのスープ	麦茶 ガーリックチャーハン	麦茶 芋餅	ロールパン クロワッサン まがれい パン粉 パセリ ガーリックパウダー チーズ オリーブ油 にんにく 鶏むね たまねぎ スズキニ なす キャベツ にんじん えのき レタス 精白米 牛乳 ごま油 ハム にんじん グリンピース ジャがいも 片栗粉 パター	
18	木	あわごはん きゅうりごま酢和え	肉そぼろ豆腐 味噌汁	牛乳 南瓜どーナっつ	麦茶 鮭おにぎり	精白米 あわもち ぶたひき肉 ごま油 にんにく しょうが うもやし 豆腐 片栗粉 こねぎ にんじん きゅうり こま わかめ キャベツ なめこ 長ねぎ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー かぼちゃ 塩ざけ のり	
19	金	冷やしうどん トマト	高野豆腐の照り煮 ナムル	麦茶 吹き寄せおこわ	麦茶 南瓜蒸しパン	ゆでうどん オクラ にんじん 鶏ひき肉 凍り豆腐 片栗粉 きゅうり ごま油 ガーリックパウダー こま トマト い んげん キャベツ コーン缶粒 長ねぎ パター もち米 精白米 昆布だし しめじ 鶏もも 薄力粉 ベーキングパウ ダー 牛乳 パター かぼちゃ	
20	土	麻婆丼 トマト	華風和え 若布とコーンのスープ	牛乳 きな粉ケーキ	麦茶 おせんべい	精白米 ぶたひき肉 長ねぎ にんじん にんにく しょうが ごま油 豆腐 片栗粉 チンゲンサイ にんじん もやし は るさめ トマト しょうが わかめ コーン缶粒 こねぎ 牛乳 薄力粉 きな粉 ベーキングパウダー パター さつまい も	
22	月	ごはん ひじきの炒り煮	魚の香味焼き 味噌汁	牛乳 ホットケーキ	麦茶 梅おにぎり	精白米 めかじき しょうが にんにく 長ねぎ こねぎ チンゲンサイ キャベツ しめじ 削り節 ひじき にんじん ごぼう しらすだき しいたけ いんげん 豆腐 えのき みつば 牛乳 パター 薄力粉 ベーキングパウダー メープルシ ロップ ねりうめ のり	
23	火	チキンクリームライス トマト	きゅうりともしのツナ和 キャベツとコーンのスープ	牛乳 おせんべい オレンジゼリー	麦茶 和風ラスク	精白米 にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム 水魚 鶏もも パター 薄力粉 牛乳 きゅうり もやし まくろ 油漬缶 ごま油 こま トマト コーン缶粒 キャベツ しょうが 寒天 みかんジュース みかん缶 せんべい パン パター あおりの	
24	水	押し麦入りごはん おくらおかか和え	鱈(かたい)の蒲焼風 酢の物 味噌汁	麦茶 クラッカー フルーツヨーグルト	麦茶 大学芋	精白米 押麦 いわし まがれい しょうが 薄力粉 片栗粉 オクラ 削り節 かぶ にんじん ゆず果汁 ぶたもも とう がん 油揚げ 豆腐 みつば ヨーグルト パナリ りんご缶 クラッカー さつまいも こま	
25	木	ごはん 人参しりしり	鶏の梅味噌焼き 味噌汁	牛乳 焼きそば	麦茶 黒糖蒸しパン	精白米 鶏もも ねりうめ しそ キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油 ガーリックパウダー にんじん 削り節 まくろ 油漬缶 ぶたわかめ こねぎ 牛乳 中華めん もやし ぶたひき肉 あおりの 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 パ ター	
26	金	赤米いりご飯・手作りふりかけ 柚子大根	肉じゃが 沢煮椀	牛乳 果物 ぶどうパン	麦茶 若布おにぎり	精白米 赤米 しらす干し 削り節 こま ぶたもちも にんじん たまねぎ しらすだき ジャがいも いんげん だいこん ゆ ず果汁 米酢 鶏もも ごま油 乾しいたけ こぼろ キャベツ みつば 牛乳 ぶどう ぶどうパン 炊き込みわかめ	
27	土	ツナのそぼろ丼 三色胡麻和え	かぼちゃのバター煮 味噌汁	牛乳 抹茶小豆蒸しパン	麦茶 ビスケット	精白米 まくろ油漬缶 たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが かぼちゃ パター キャベツ にんじん ほうれん そう すり胡麻 だいこん こねぎ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 抹茶 ゆで小豆	
29	月	ごはん 味噌ポテト	鶏肉と野菜のおろしポン酢がけ 澄まし汁	牛乳 フルーツサンド	麦茶 鮭おにぎり	精白米 鶏もも だいこん レモン もやし スズキニ なす 赤ピーマン ジャがいも てんぷら粉 えのき にんじん みつば 牛乳 ハン生クリーム みかん缶 パインアップル缶 塩ざけ こま のり	
30	火	ひえいりごはん 茹でキャベツ	カレイアングレス 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 もちもちチーズパン	麦茶 焼きうどん	精白米 ひえ まがれい しょうが 片栗粉 薄力粉 キャベツ ごぼう しらすだき セロリー ビーマン にんじん ごま油 こま たまねぎ かぼちゃほうれんそう 牛乳 白玉粉 小麦粉 チーズ オリーブ油 うどん にんじん もやし ぶたひ き肉	
31	水	冷やし中華 茹でとうもろこし	じゃが芋のカレー炒め 動物チーズ(ゼリー)	麦茶 タラコおにぎり ごぼうのすっぴん揚げ	麦茶 かりんとうラスク	中華めん ごま油 きゅうり もやし にんじん ハム わかめ ジャがいも 赤ピーマン ぶたひき肉 カレー粉 パセリ トマト スイートコーン チーズ 果汁100%ミニカップゼリー 精白米 たらこ のり ごぼう 片栗粉 パン 黒砂糖	

2024.7

●お知らせ●

0歳完了期食～2歳児クラスは、10時に牛乳と咀嚼を促すおやつ(芋けんぴ・するめ・ビスケットなどの無添加菓子)の提供をしています。

食物アレルギー誤食防止の観点から、保育園で初めて食べる食品がないよう(特にたんぱく質を多く含む食品)、献立実施日までにご家庭で試していただけますようお願いいたします。医師の指示による食物アレルギー以外の代替え食の提供はありません。

()は、0歳完了期食～1歳児のメニューになります。材料により、2歳児も含まれる場合があります。

出汁は、献立によって使い分け、鯉節・昆布・煮干し・無添加コンソメ・鶏ガラ・豚ガラを使用しています。

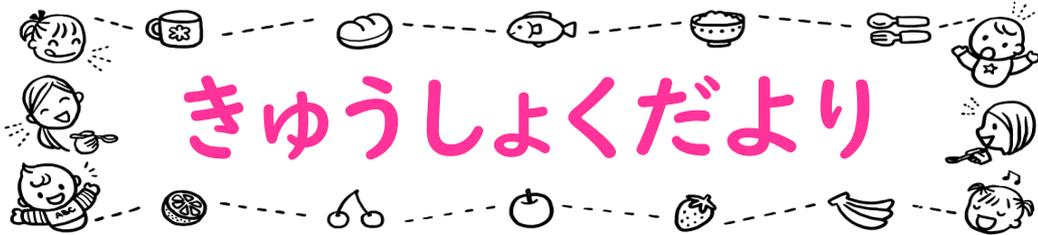
延長スポットを利用する方は、16時までに連絡をお願いいたします。時間を過ぎると、補食の提供が出来ない場合があります。予めご了承ください。

その他、質問・相談等ございましたらお気軽にお声がけください。



今月の果物
柑橘類・メロン
すいか・びわ・デラウェア

平均栄養給と目標量
乳児：485
幼児：555
(kcal)



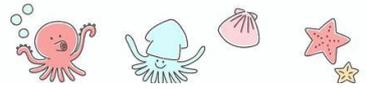
きゅうしょくだより



王子隣保館保育園
栄養士 山田瑞記



遅い梅雨入りとなりましたが、梅雨が明けると暑い夏が始まります。近年では30度以上となる真夏日がふえる傾向にあります。暑さに慣れない時期は、体調管理が難しくなります。旅行やイベントなどで外出する機会も多くなり日常が乱れがち。生活リズムを整え、食事やおやつなど栄養補給をしっかりとしましょう。



ねばねばの夏野菜 オクラ



オクラは、夏が旬の野菜です。原産地はアフリカといわれ、古代エジプトでも栽培されていたといわれる、歴史の古い野菜です。
オクラを切ると出るねばねばには、食物繊維が多く含まれていて、便秘予防などの効果があります。
表面のうぶ毛は新鮮かどうかの目安になるので、オクラを選ぶ時は、うぶ毛がたくさん残っているものを選びましょう。

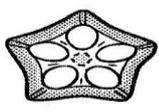
夏野菜からも水分補給



トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれています。また、カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもぴったりで、熱を持った体を冷やす効果もあるといわれています。
生のままで食べられるトマトやきゅうりは、子どもたちのおやつにもおすすめです。

星型だけじゃない オクラの切り口はさまざま

日本では切り口が五角形のオクラが広く栽培されていますが、沖縄の島オクラや八丈島の八丈オクラなどのように、丸い切り口の品種や六角形以上の品種もあります。



五角オクラ



丸オクラ



多角オクラ

日本のフードロスの現状

日本の食品ロス量である約523万トンを、国民一人当たりの食品ロス量として換算すると、毎日おにぎり1個分(約114グラム)の食品を捨てている計算になります。一方、日本の食料自給率は諸外国に比べて低く、輸入に頼る部分も多いのです。こうしたことを考えても、たくさんの食べ物を廃棄している現状を変えていく必要があります。



☆今日からできる食品ロス削減運動

- ①食べきれぬ量を作る・頼む
- ②買ってすぐ食べるなら「てまえどり」
- ③食べる分だけ予約をして買う

参照：農林水産省HP



● 給食で使用している調味料

菜種油・ごま油・オリーブ油・酢・三温糖・塩
醤油・味噌・無添加ソシメ・ケチャップ・中濃ソース
ウスターソース

献立表の材料欄に記載していませんが使用している調味料です。これ以外に使用する場合は、材料欄に記載いたします。
年齢(月齢)に応じて使用する調味料が変わる場合があります。