



## 2023年度 7月献立表



芦花の丘 かたるば保育園

日 曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (土)	ごはん 鶏肉とたまねぎのさっぱり煮 ふかし芋のゆかりまぶし 五目野菜汁 果物	黒糖米粉ロールクレープ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 米粉 黒砂糖 果物	鶏肉 油揚げ 味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ ゆかり 大根 人参 白菜 椎茸 わかめ	緑 黄色 野菜
3 31 (月)	スタミナ納豆丼 ナスじゃこ いんげんの味噌汁 果物	とうもろこしのチヂミ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 米粉 片栗粉	納豆 豚肉 しらす さつまいも かにかまぼこ チーズ 牛乳	にんにく しょうが 人参 ニラ 椎茸 なす いんげん 玉ねぎ しめじ とうもろこし	卵
4 18 (火)	ごはん チキンあおさボール ひじきとお豆のミソドレ和え 手毬麩のすまし汁 果物	紅茶のふわふわカップケーキ 豆乳	米 小麦粉 米粉 油 砂糖 はちみつ ごま油 果物	鶏肉 大豆 豆腐 味噌 焼き麩 卵 豆乳	しょうが にんにく 青のり ひじき 人参 枝豆 白滝 えのき ねぎ 紅茶葉	芋 類
5 19 (水)	ナポリタン ポパイサラダ スッキーニのポタージュ 果物	□ろくちゃんのお巻 麦茶	スバゲティ 豆乳マーガリン じゃがいも 米 砂糖 ごま	ウインナー ツナ 豆乳 魚肉ソーセージ さくらでんぷ	玉ねぎ ピーマン トマト ほうれん草 人参 コーン スッキーニ いんげん 昆布 焼き海苔	き の こ 類
6 20 (木)	ごはん あじの梅煮 キャベツとちくわのごま和え 夏野菜豚汁 果物	手作りカレーパン 豆乳	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 豆乳マーガリン 小麦粉 じゃがいも パン粉 油	あじ ちくわ 豚肉 味噌 大豆 豆乳	梅干し しょうが 昆布 キャベツ 人参 なす トマト スッキーニ かぼちゃ とうもろこし 玉ねぎ	乳 ・ 乳 製 品
7 7 (金)	お星さまライス キラキラチキン そらめんサラダ 流れ星スープ 果物	七夕フルーツポンチ 豆乳	米 豆乳マーガリン 砂糖 片栗粉 あられ 素麺 果物 ノンエッグマヨネーズ	ベーコン 鶏肉 かにかまぼこ 豆乳 焼き麩	玉ねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム きゅうり キャベツ おくら コーン 寒天 パナナ スイカ みかん缶 バイン缶	緑 黄色 野菜
21 (金)	ごはん グリルチキン 切干大根サラダ マカロニスープ 果物	フルーツヨーグルト 麦茶	米 砂糖 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 練乳	ベーコン 鶏肉 かにかまぼこ 豆乳 ヨーグルト 生クリーム	切干大根 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 パプリカ パセリ粉 バナナ みかん バイン缶	豆 ・ 豆 製 品
8 22 (土)	ごはん 厚揚げと小松菜のそぼろ煮 さつまいもと人参のきんぴら わかめと玉ねぎの味噌汁 果物	米粉たぬきおやき 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 さつまいも 豆乳マーガリン 米粉 揚げ玉 ごま油	厚揚げ 豚肉 豆腐 味噌 干しえび 牛乳	小松菜 しめじ 人参 わかめ 玉ねぎ 長ねぎ 青のり	卵
10 24 (月)	ごはん おくら豆腐バーグ スッキーニの梅肉おかつ和え 油麩の味噌汁 果物	クラッカーサンド 豆乳	米 砂糖 油 ごま油 マシュマロ 味噌 いちごジャム パン	豚肉 豆腐 おから 油麩 味噌 豆乳	玉ねぎ 人参 ひじき おくら スッキーニ 梅肉 チンゲン菜 長ねぎ 舞茸	魚 介 類
11 25 (火)	パン かじきのトマトソース じゃがいもとおからのサラダ 彩りポトフ 果物	ミネラルおにぎり 麦茶	片栗粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	かじき おから ツナ 豆乳 ウインナー 大豆 ベーコン 干しエビ しらす	トマト 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 スッキーニ パプリカ 枝豆 とうもろこし 梅肉	乳 ・ 乳 製 品
12 26 (水)	ごはん ♪チキンチキンごぼう もやしときゅうりの昆布漬け ♪けんちょう汁 果物	バインドチーズポテト 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも バター	鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	ごぼう 枝豆 もやし きゅうり 昆布 れんこん 大根 人参 こんにゃく 万能ねぎ パセリ粉	緑 黄色 野菜
13 27 (木)	ごはん 鮭のレモン蒸し こまつなベーコン ねばとろ汁 果物	ハニーシュガートースト 豆乳	ごはん 油 豆乳マーガリン 片栗粉 砂糖 パン はちみつ	鮭 ツナ ベーコン かまぼこ 豆乳	レモン果汁 小松菜 コーン おくら なめこ モロヘイヤ もずく 長ねぎ	淡 色 野 菜
14 28 (金)	夏野菜カレー トマトのハニーマリネ かにかま豆腐スープ 果物	揚げとうもろこし 麦茶	米 はちみつ 米粉 片栗粉 油	鶏肉 豆腐 かにかまぼこ 豆乳	にんにく しょうが おくら かぼちゃ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 トマト レモン果汁 万能ねぎ とうもろこし 青のり	芋 類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ☆今月使用する食材に、あじ・魚肉ソーセージ・卵・ゴーヤ等があります。  
 ☆今月の果物は、バナナ・メロン・すいか等を予定しています。  
 ☆乳児クラスは午前補食に 豆乳とクラッカー・せんべい・ビスケット等を食べます。  
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。  
 ☆♪マークは『ご当地メニュー』です。  
 ☆◇質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	465kcal	18.6g	12.3g
3-5歳児	520kcal	19.8g	13.3g

いよいよ夏本番です。この時期に旬を迎える夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラルがたくさん含まれ、体にこもった熱をとってくれる働きがあります。夏野菜を食べ、汗をかくことで一緒に出てしまった栄養を補給しましょう。かたるばの畑でも、春に植えた野菜がぐんぐん育ち、実を付け始めました。子どもたちが収穫を今か今かと待ちわびながら、毎日お世話しています。給食室に野菜が届くのを楽しみに待っています！



「絵本メニュー」  
 「パンやのろくちゃん うんとね」(小学館)  
 から「ろくちゃんの太巻き」です。

今月は、けやき組の男の子からのリクエストです。「ねえ、給食さんはこれ作れる？鼻は玉子焼きだけど卵は食べられないおともだちもいて、卵にするとみんなで一緒に食べられないから、違うものにして、太巻き作って欲しいんだ」と絵本を抱え給食室を訪ねてきてくれました。自分が食べたいものだけど、みんなの事も考えリクエストしてくれたメニューです。子どもたちの中でも食物アレルギーについての理解が深まっていることを認識できた出来事でもありました。

### 今月のご当地メニュー

今月は山口県の『チキンチキンごぼう』です。  
 チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食から県内全域に広まり県民のソルフードとなった料理です。発祥は1995年頃で、小学校の栄養教諭が「給食のレシピがマンネリ化している」と、各家庭のオリジナル料理を募集し、そこに寄せられたレシピを元に考案されたそうです。食材に関心持ってもらったり、アレルギーの子への配慮もあり、使っている食材が分かりやすいネーミングになっているとのこと。一口サイズの鶏のから揚げと、素揚げしたごぼうを砂糖と醤油による甘辛いタレにからめ、彩りに枝豆を入れることがポイント。給食を通して家庭に広まり、その後、街へ口コミで伝わった県民食のひとつです。かたるば保育園のオリジナルメニューも口コミで広がり、いつか郷土料理になれたらうれしいな～。皆さんのご家庭のオリジナル料理もぜひ教えてください。私たちが子どもたちのお家で食べている味が知りたいです！そして献立に『○月▲日は◇◇組▽▽さんの味 ●▲◇です。』とか記載出来たら楽しいだろうな♪



来月の食材 ♪8月の献立では、カレイ・かつお・梨・卵等を提供する予定です。

### 朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことはばかりです。  
 ●体温を上げることで体が活動的に。  
 ●血糖値を上げて脳にエネルギーを。  
 ●噛むことで、脳が目覚める。  
 ●1日の食品数が増える。  
 ●胃腸が活発になり、便秘解消に。  
 7月は七夕、水遊び、かたるばの夏など楽しい行事がたくさんあります。朝ごはんをしっかり食べて楽しく夏を過ごしましょう！

### けやきさんと味覚体験をしました！

昨年から育てていた玉ねぎを収穫し食べてみました。長島先生の「この玉ねぎにはどんな味付けが合うと思う？」という問いかけに、醤油や、塩、チョコレートなど様々な意見が出ました。そこで子どもたちに五味を知ってもらおうと考え、まずは味覚の対比でもある、塩味、甘味をなめ比べしてみました。塩でもいろんな種類があること、砂糖でも色が違ったり、液体だったりとかたくさんの発見をしました。見た目では分ならず、砂糖だと思ってなめたらしょっぱかった時の顔。表情が豊かでもとても楽しい食育ができました！

