



# 7月給食献立(乳児・幼児食)

7月2日～7月18日給食献立

平成30年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
			乳児・幼児食		
2	月	牛乳 たべっ子ベイビー	夏野菜カレー コーンサラダ オレンジ	牛乳 スティックケーキ	米・合挽きミンチ・なす・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・カレールー・なたね油 キャベツ・人参・コーン・青じそドレッシング オレンジ 牛乳・鶏卵・上白糖・小麦粉・なたね油・牛乳・いちごジャム
3	火	牛乳 りんご	散らし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 七タそうめん汁	牛乳 七タゼリー 星たべよ	米・酢・上白糖・塩・高野豆腐・干し椎茸・しょうゆ・きゅうり・人参・錦糸玉子・桜でんぶ かぼちゃ・鶏ミンチ・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・片栗粉 そうめん・人参・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・七タデザート・星たべよ
4	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 チンジャオロース 焼売 春雨スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	米・牛肉・しょうゆ・上白糖・ごま油・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・たけのこ・酒・ごま油 焼売 春雨・玉ねぎ・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・小麦粉・上白糖・ベーキングパウダー・塩・スキムミルク・なたね油・チーズ
5	木	牛乳 星たべよ	ご飯 さわらの煮付け 白菜のポン酢和え 味噌汁	牛乳 ツナドッグ	米・さわら・しょうが・しょうゆ・上白糖 白菜・人参・コーン・ポン酢 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ドッグパン・ツナ・玉ねぎ・マヨネーズ
6	金	牛乳 満月ボン	ジャージャー麺 チンゲン菜の中華和え バナナ	お茶 ごま塩おにぎり	うどん・なたね油・にんにく・豚ミンチ・玉ねぎ・キャベツ・人参・上白糖・しょうゆ・味噌・だし汁・片栗粉 青梗菜・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 バナナ ほうじ茶・米・塩・ごま・のり
7	土	牛乳 ハッピーターン	牛丼 味噌汁	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	米・牛肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・上白糖・みりん・しょうゆ・酒 しめじ・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・バナナ・ぼたぼた焼
9	月	牛乳 星たべよ	ご飯 豚のごまだれ焼き キャベツの昆布和え 味噌汁	牛乳 豆腐スコーン	米・豚肉・玉ねぎ・しょうゆ・みりん・酒・ごま キャベツ・人参・塩昆布・しょうゆ・上白糖 白菜・さつま揚げ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐・牛乳・有塩バター・上白糖
10	火	牛乳 バナナ	ご飯 豆腐のチャンプルー 小松菜のツナ和え 中華スープ	牛乳 オレンジポンチ	米・鶏卵・豆腐・豚肉・にら・もやし・人参・ごま油・だしの素・しょうゆ 小松菜・人参・ツナ・しょうゆ・上白糖 玉ねぎ・えのき・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・寒天・オレンジジュース・上白糖・みかん缶
11	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ マカロニスープ	牛乳 甘食	米・鶏肉・マヨネーズ・みりん・味噌・スキムミルク・ミックスベジタブル ブロッコリー・パプリカ・和風ドレッシング マカロニ・玉ねぎ・ベーコン・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・有塩バター・上白糖・鶏卵・スキムミルク・メープルシロップ
12	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 あじの南蛮漬け チンゲン菜のごま和え 味噌汁	お茶 ☆ボイルコーン	米・あじ・小麦粉・片栗粉・なたね油・上白糖・しょうゆ・酢・だし汁・玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ 青梗菜・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 もやし・揚げ・わかめ・味噌 ほうじ茶・とうもろこし・塩
13	金	牛乳 満月ボン	冷麺 なすの煮物 りんご	牛乳 チーズトースト	中華そば・焼き豚・錦糸玉子・干し椎茸・きゅうり・トマト・冷やし中華スープ・だし汁・上白糖 なす・上白糖・しょうゆ・だし汁・グリーンピース りんご 牛乳・食パン・マーガリン・チーズ・パセリ
14	土	牛乳 ハッピーターン	鶏そぼろ丼 味噌汁	牛乳 バナナ おさつどき	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・上白糖・みりん・しょうゆ・だし汁・片栗粉・なたね油・ほうれん草・人参 じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・バナナ・おさつどき
17	火	牛乳 星たべよ	☆お誕生会☆ ご飯・鶏の唐揚げ ポパイサラダ トマトスープ	牛乳 パウンドケーキ	米・鶏肉・しょうゆ・酒・小麦粉・片栗粉・植物油 ほうれん草・人参・コーン・マヨネーズ トマト缶・じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・ベーコン・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・有塩バター・グラニュー糖・ホイップ
18	水	牛乳 オレンジ	ご飯 さわらのみそ焼き キャベツの酢の物 かき玉汁	牛乳 ジャムヨーグルト	米・さわら・白みそ・上白糖・酒 キャベツ・人参・酢・しょうゆ・上白糖 鶏卵・玉ねぎ・しめじ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・ヨーグルト・いちごジャム・上白糖

# 7月給食献立(乳児・幼児食)

7月19日～7月31日給食献立

平成30年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
			乳児・幼児食		
19	木	牛乳 たべっ子ベイベー	菜飯 豚肉と冬瓜のさっぱり煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 ぶどう ぼたぼた焼き	米・菜めしの素・豚肉・冬瓜・グリーンピース・人参・しめじ・しょうゆ・酢・上白糖・みりん 小松菜・人参・しょうゆ・上白糖・かつお節 さつま芋・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・デラウェア・ぼたぼた焼
20	金	牛乳 満月ボン	和風スパゲッティ 夏野菜サラダ コンソメスープ	お茶 梅ごまおにぎり	スパゲティ・塩・なたね油・鶏肉・ベーコン・水菜・しめじ・玉ねぎ・有塩バター・のり きゅうり・トマト・コーン・和風ドレッシング ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ウインナー・コンソメ・塩 ほうじ茶・米・梅干し・ごま・のり
21	土		《わかば祭》		
23	月	牛乳 星たべよ	親子丼 キャベツのさっぱり和え 味噌汁	牛乳 わらびもち	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・鶏卵・だし汁・しょうゆ・みりん・上白糖・ねぎ・のり キャベツ・人参・ポン酢・しょうゆ・だし汁 じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・わらび餅粉・黒砂糖・きな粉・上白糖
24	火	牛乳 りんご	ご飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ オニオンスープ	牛乳 ココアプリン	米・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・ウインナー・パプリカ・なたね油・塩・鶏卵・ケチャップ・ブロッコリー・塩 マカロニ・人参・インゲン・マヨネーズ・しょうゆ・塩 コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ 牛乳・ココア・プリンミックス・牛乳・ホイップ
25	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚の照り焼き 小松菜のポン酢和え 味噌汁	牛乳 ごまクッキー	米・ホキ・しょうゆ・みりん・上白糖・酒 小松菜・しめじ・人参・ポン酢・しょうゆ・だし汁 大根・揚げ・わかめ・味噌 牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・上白糖・無塩バター・鶏卵・ごま
26	木	牛乳 たべっ子ベイベー	ご飯 豚肉の彩り炒め インゲンのかつお和え 味噌汁	牛乳 すいかポンチ	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・パプリカ・ごま油・しょうゆ・上白糖・片栗粉 インゲン・人参・かつお節・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・人参・ねぎ・味噌 牛乳・すいか・みかん缶・黄桃缶・キウイ・寒天・上白糖
27	金	牛乳 満月ボン	ぶっかけうどん 茄子のそぼろ煮 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	うどん・トマト・色板・天かす・わかめ・ねぎ・めんつゆ・しょうゆ・みりん・酒 なす・人参・だし汁・上白糖・塩・しょうゆ・鶏ミンチ・上白糖・塩・片栗粉・だし汁 オレンジ 牛乳・食パン・牛乳・鶏卵・有塩バター・上白糖
28	土	牛乳 ハッピーターン	マーボー丼 春雨スープ	牛乳 バナナ ぱりんこ	米・豆腐・豚ミンチ・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・なたね油・ごま油・みりん・赤だし・片栗粉 春雨・玉ねぎ・にら・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・ぱりんこ・なたね油
30	月	牛乳 星たべよ	ハヤシライス インゲンのツナ和え 青りんごゼリー	牛乳 黒糖ふのラスク	米・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク インゲン・ツナ・人参・ごまだれ 青りんごゼリー 牛乳・おつゆ麩・マーガリン・黒砂糖
31	火	牛乳 バナナ	ご飯 鶏のチーズしょうゆ焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁	牛乳 ピーチマフィン	米・鶏肉・酒・しょうゆ・みりん・チーズ キャベツ・人参・しその香・しょうゆ 玉ねぎ・おつゆ麩・えのき・わかめ・味噌 牛乳・有塩バター・上白糖・スキムミルク・鶏卵・小麦粉・ベーキングパウダー・黄桃缶

## ☆ 7月7日は七夕です ☆

この星祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。  
七夕の日には、そうめんを食べるという習慣があります。  
昔は、悪きことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という、  
米粉と小麦粉を練って細くヒモのとうにしたお菓子を7日に食べていました。  
七夕にそうめんを食べるのはこの習慣からきているようです。



## 夏を乗り切ろう！

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。  
暑さの影響により、消化器官の動きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気を付けながら、  
食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。

