



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
23 土	和風スパゲッティ 卵スープ	牛乳 ウエハース 牛乳 パン	普通牛乳・しらす干し・鶏卵・ 削り節	ウエハース・スパゲッティ・サラ ダ油・パン (市販用)	ぶなしめじ・にんじん・こまつな・にん じく・焼きのり・葉ねぎ
25 月	ご飯 豆腐めん汁 (なす) 豆腐サラダ すいか	牛乳 スチカステラ お茶 れんこんのカレー唐揚げ	普通牛乳・油揚げ・かつお節・ 木綿豆腐	カステラ・強化米・そうめん・こ ま油・片栗粉・サラダ油	にんじん・なす・えのきだけ・葉ねぎ・ まこんぶ・トマト・きゅうり・すいか・ ゆでれんこん
26 火	シーフードカレー 切り干し大根のごまサラダ バナナ	牛乳 かっぱえびせん ヨーグルトムース	普通牛乳・むきえび・ほたて貝 柱・けんさきいか・みそ・フ レーンヨーグルト・生クリー ム・セラチン	小麦粉あられ・じゃがいも・強化 米・無塩バター・いりごま・マヨ ネーズ・砂糖	にんじん・たまねぎ・切り干しだいこん・ きゅうり・コーン缶詰粒・バナナ
27 水	ご飯 和風ハンバーグ トマト・キュウリ かぼちゃスープ (豆乳)	フリン スキムミルク (全乳) ホットケーキ	ぶたひき肉・牛ひき肉・木綿豆 腐・普通牛乳・鶏卵・調整豆 乳・脱脂粉乳	カスタードフリン・強化米・パン 粉・サラダ油・片栗粉・薄力粉・ ホットケーキミックス・無塩バ ター・砂糖	たまねぎ・トマト・きゅうり・かぼ ちゃ・パセリ
28 木	焼きそば フライドポテト オレンジジュース	牛乳 コロシ アイスキャンディー	普通牛乳・ぶたばら・アイス キャンディー	クッキー・サラダ油・中華めん・ フライドポテト	干ししいたけ・にんじん・たまねぎ・ キャベツ・だいずもやし・あおのり・オ レンジジュース
29 金	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 無限ピーマン 味噌汁 (冬瓜・わかめ) オレンジ	もも缶 スキムミルク (全乳) すいか せんべい	べにざけ・粉チーズ・ツナ缶 詰・みそ・煮干し (いりこ)・ 脱脂粉乳	強化米・薄力粉・マヨネーズ・こ ま油・塩せんべい	もも缶詰・コーン缶詰クリーム・青ピー マン・とうがん・生わかめ・葉ねぎ・オ レンジ・すいか
30 土	きつね丼 味噌汁 (えのき・わかめ)	牛乳 あられ 牛乳 お菓子	普通牛乳・油揚げ・煮しかなほ こ・鶏卵・かつお節・煮干し (いりこ)・みそ	あられ・砂糖・強化米・小麦粉あ られ	根菜ねぎ・にんじん・たまねぎ・えのき だけ・葉ねぎ・生わかめ



ぐんぐん・のびのび



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	494	19.1	16.3	271	1.9	155	0.24	0.41	22	3.5	1.5
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	54 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		30 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



きらきら



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	518	20.9	15.8	261	2.2	147	0.26	0.39	25	4.2	1.8
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	56 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		28 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

7月24日の
「絵本・おはなし給食Day」の
メニューはこちらでした。



クロquetteが給食で出るの
が珍しく、子どもたちは
喜んで食べていました。



3時のおやつは人参の入っ
たカップケーキでしたが野菜
嫌いの子どもも食べていました。



子どもたちに
大人気

レシピ紹介

「手作りちんすこう」

子どもたちだけでなく、先生たち
にも人気です。

♥作り方♥

- ① ボウルに薄力粉と砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①にオリーブオイルを加え、さらによく混ぜ合わせ生地を作る。
(オリーブオイルが足りない時は、様子を見ながら少しずつ足して下さい)
- ③ 生地を長方形に形成して、包丁でカットしクッキングシートを敷いた天板に
並べる。(好きな形にしてもOK)
- ④ 170℃に予熱したオーブンで13~15分程焼いて完成です。

★材料★ (4人分)

薄力粉 100g
砂糖 60g
オリーブオイル 100cc
(サラダ油でもOK)

塩を少し入れて「塩ちんすこう」砂糖を黒糖に変えて「黒糖ちんすこう」
抹茶パウダーを加えて「抹茶ちんすこう」などいろいろアレンジしても
いいですよ(*^▽^*)