



7月 予定献立表 & 給食だより

※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がでます。
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。



認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 ◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料			おやつ ◎は10時、○は午後おやつ	日付	献立名	材料名 ◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料			おやつ ◎は10時、○は午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	ごはん、吉野汁、あじの南蛮、玉ねぎドレッシングサラダ、くだもの	○コッペパン、油、砂糖、○粉糖、片栗粉、米	○牛乳、あじ、ちくわ、◎牛乳	くだもの、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、○レモン果汁、ひじき	◎牛乳、○牛乳、○レモンラスク	16 水	ごはん、コンソメスープ、牛肉とじゃがいもの甘みそ炒め、胡瓜の酢の物、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油、片栗粉、砂糖、ごま、米	○ヨーグルト(ドリンク)、牛肉(もも)、○豆乳、○卵、○バター、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、きゅうり、とうがん、にんじん、◎バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、コーン缶、カットわかめ	◎牛乳、○飲むヨーグルト、◎バナナマフィン
02 水	ごはん、わかめのスープ、ささみのソテー オーロラソース、肉じゃが、くだもの	じゃがいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、○砂糖、○マーガリン、油、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、○卵、豚肉(もも)、◎ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	くだもの、○みかん缶、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○みかんヨーグルト蒸しパン	17 木	ごはん、すまし汁、鶏肉バスク風煮込み、きんぴらごぼう、くだもの	○さつまいも、○砂糖、砂糖、油、ごま、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、鶏むね肉、○バター、ちくわ、○卵、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○スイートポテト
03 木	ごはん、コーンスープ、ミートスパゲティー、コールスローサラダ、くだもの	○米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖、米	豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、○しらす干し、バター、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、キャベツ	◎牛乳、◎お茶、○広島菜のおにぎり	18 金	みそ汁の日 ごはん、みそ汁、魚のパン粉焼き、和風のりサラダ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、たら、○豆乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ほうれんそう、焼きのり	◎牛乳、○牛乳、○ココアプリン
04 金	ごはん、すまし汁、あかうおの塩麹焼き、海苔納豆、なすの揚げ煮、くだもの	○食パン、じゃがいも、油、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、あかうお、挽きわり納豆、○豆乳生クリーム、豚肉(もも)、かつお節、◎牛乳	くだもの、なす、○もも缶、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、のり佃煮、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○フルーツサンド	19 土	ごはん、ハヤシライス、サラダ、くだもの	マヨネーズ、油、米	○牛乳、牛肉(もも)、ハム、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
05 土	ごはん、わかめのスープ、マーボー豆腐丼、くだもの	ごま油、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、◎ヨーグルト(無糖)、○カルピス、豚ひき肉、赤みそ、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○ヨーグルトシャーベット	22 火	ごはん、わかめのみそ汁、スコップコロッケ、ツナとブロッコリーのサラダ、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、○黒砂糖、○焼ふ、パン粉、○砂糖、○ごま、米	○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、○バター、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	くだもの、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、カットわかめ	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○麩のラスク
07 月	お誕生会 ごはん、キラキラスープ、ヒレカツ、キャベツの胡麻和え、お楽しみデザート	○小麦粉、○油、パン粉、○黒砂糖、油、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま、米	○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、にんじん、コーン缶、オクラ、ねぎ	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○黒糖ちんすこう	23 水	ごはん、みそ汁、枝豆入りがんもどき、じゃが芋とひき肉の煮物、くだもの	じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、木綿豆腐、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、○りんご濃縮果汁、もやし、たまねぎ、えだまめ、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、いんげん、ねぎ、ひじき	◎牛乳、○牛乳、○フルーツゼリー
08 火	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、白身魚のカラフル焼き、トマトの和え物、くだもの	○小麦粉、○砂糖、○油、三温糖、米	○牛乳、たら、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター、ツナ油漬缶、油揚げ、バター、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ピーマン、しめじ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○世羅菜のマフィン	24 木	ごはん、ねばねば汁、チンジャオロース、とうもろこし&フライドポテト、くだもの	じゃがいも、○もち米、○米、○砂糖、ごま油、片栗粉、米	牛肉(もも)、○つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、◎牛乳	くだもの、とうもろこし、もやし、たまねぎ、オクラ、なめこ、ピーマン、にんじん	◎牛乳、◎お茶、○おはぎ
09 水	ごはん、すまし汁、鶏のから揚げ、ジャーマンポテト、くだもの	じゃがいも、片栗粉、油、○グラニュー糖、砂糖、米	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ウインナー、◎牛乳	くだもの、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○シュガーパイ	25 金	ごはん、すまし汁、さばのみそ煮、小松菜の和えもの、くだもの	○コーンフレーク、○油、砂糖、米	○牛乳、さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、かつお節、◎牛乳	くだもの、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○マシュマロサクサクボール
10 木	給食参観日(ズッキーニ) ごはん、コンソメスープ、ハンバーグ、夏野菜サラダ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、米	牛ひき肉、○豆乳ヨーグルト(無糖)、○豆乳、卵、○豆乳生クリーム、ハム、○ゼラチン、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、コーン缶、○レモン果汁	◎牛乳、◎お茶、○豆乳ムース	26 土	ごはん、わかめのスープ、ビビンバ、くだもの	○砂糖、ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	くだもの、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○プリン
11 金	ごはん、みそ汁、たらの天ぷら、酢の物、くだもの	○ぎょうざの皮、油、小麦粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、たら、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、○ハム、ちくわ、油揚げ、◎牛乳	くだもの、きゅうり、だいこん、ねぎ、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、○たまねぎ、◎ピーマン、しょうが、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○おやつピザ	28 月	ごはん、鶏肉と小松菜のクリームライス、ゆかりあえ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、油、米粉、砂糖、米	○牛乳、豆乳、鶏ひき肉、ちくわ、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、キャベツ、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、クリームコーン缶、にんじん、こまつな、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○フルーツポンチ
12 土	ごはん、すまし汁、豚丼、くだもの	○食パン、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、○ブルーベリージャム、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ジャムサンド	29 火	ごはん、みそ汁、オムレツ、ささみと胡瓜のあえ物、くだもの	○強力粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、○油、油、ごま、米	○牛乳、卵、◎ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏ささ身、◎牛乳	くだもの、だいこん、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、カットわかめ、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○ヨーグルトパン
14 月	食育(食べ物の消化) ごはん、すまし汁、肉団子の酢豚風、ナムル、くだもの	○コーンスターチ、○小麦粉、○粉糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○バター、ハム、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○クッキー	30 水	ごはん、すまし汁、さけの塩焼き、高野豆腐の旨煮、くだもの	○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、さけ、○バター、凍り豆腐、さつま揚げ、○卵、○きな粉、◎牛乳	くだもの、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○きなこクッキー
15 火	ごはん、みそ汁、鮭のカレー焼き、切干大根の旨煮、くだもの	○米、さつまいも、○ごま、砂糖、○油、○砂糖、米	さけ、木綿豆腐、○ツナ味付缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	くだもの、○もやし、にんじん、たまねぎ、○こまつな、切り干しだいこん	◎牛乳、◎お茶、○おさかなごはん	31 木	ごはん、夏野菜カレーライス、キャベツのサラダ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、米粉、油、砂糖、米	○牛乳、鶏ひき肉、○豆乳生クリーム、ハム、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん	◎牛乳、○牛乳、○オレンジムース

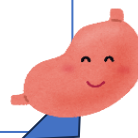


よく噛んで食べよう！

みなさん、ごはんを食べる時によく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べると、だ液の分泌量が増えます。だ液の量が増えると消化しやすくなり、栄養をたくさん吸収することができます。子どもは大人に比べて消化に時間がかかるため、よく噛んで食べるにより胃や腸への負担を減らすことができます。

他にもよく噛んで食べるということがたくさんあるので、普段からよく噛んで食べることを心がけていきましょう！



ひみこのはがーぜ ～よく噛む8大効用～

ひ…肥満予防

み…味覚の発達

こ…言葉の発音がはっきり

の…脳の発達

は…歯の病気予防

が…がん予防

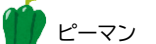
い…胃腸の快調

ぜ…全力投球

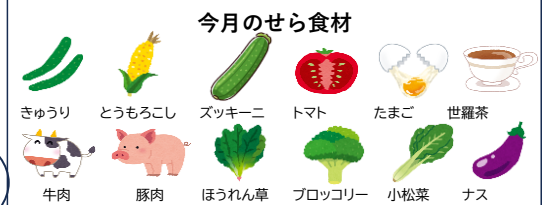


1口30回
噛もう！

～認定こども園・保育所
せらのふるさと給食～
7月8日使用分のせら食材
・白身魚のカラフル焼き



ピーマン



今月のせら食材

きゅうり とうもろこし スズキニ トマト たまご 世羅茶
牛肉 豚肉 ほうれん草 ブロッコリー 小松菜 ナス