



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 水	保育参観日 ごはん、みそ汁、鶏の唐揚げ、フライドポテト、夏野菜サラダ、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、油、マヨネーズ、片栗粉、米	○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○マーガリン、ハム、油揚げ	オレンジ・ネーブル、きゅうり、にんじん、○かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、しょうが、にんにく、あおのり、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○かぼちゃのケーキ	16 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、鶏ささ身、○マーガリン、ちくわ、◎牛乳	キウイフルーツ(黄)、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
02 木	ごはん、みそ汁、鶏ささみのにんじんドレッシング、ひじきの煮物、くだもの	○砂糖、油、砂糖、ごま油、米、○純ココア	○ヨーグルト(ドリンク)、○豆乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ひじき、さやえんどう、カットわかめ	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○ココアプリン	17 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	たら、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳生クリーム、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、もやし、 きゅうり 、レモン果汁、焼きのり	◎牛乳、○お茶、○豆乳ムース
03 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、塩麹	○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	すいか、 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	18 土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト	じゃがいも、砂糖、米粉、油、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、◎牛乳	たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、えのきたけ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
04 土	ごはん、すまし汁、野菜そぼろ丼、くだもの	油、片栗粉、米粉、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、○ゼラチン、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、バナナ、○みかん缶、キャベツ、にんじん、コーン缶、こまつな、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー	21 火	ごはん、わかめのみそ汁、シェパードパイ、ツナとブロッコリーのサラダ、くだもの	じゃがいも、○コーンフレーク、○油、マヨネーズ、米、○マシュマロ	○牛乳、 豚ひき肉 、 牛ひき肉 、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、ツナ油漬缶、油揚げ、マーガリン、◎牛乳	オレンジ、もやし、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○マシュマロサクサクボール
06 月	ごはん、みそ汁、肉じゃが、はるさめサラダ、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油、焼ふ、米、○純ココア	○牛乳、 牛肉(もも) 、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○マーガリン、ハム、さつま揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ(黄)、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、さやえんどう、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○マーブルマフィン	22 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、○もち米、油、○米、片栗粉、○砂糖、砂糖、米	木綿豆腐、はんぺん、○つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、○きな粉、◎牛乳	キウイフルーツ(黄)、もやし、たまねぎ、にんじん、えだまめ、いんげん、ねぎ、ひじき	◎牛乳、○お茶、○おはぎ
07 火	お誕生日会 ごはん、七夕そうめん汁、鮭のチーズ焼き、野菜の短冊和え、お楽しみデザート	七夕ゼリー、干しそうめん、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油、米	○牛乳、さけ、○マーガリン、ハム、とろけるチーズ、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、 きゅうり 、オクラ、コーン(冷凍)、しめじ	◎牛乳、○牛乳、○七夕クッキー	23 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	○食パン、じゃがいも、○砂糖、米粉、油、砂糖、米	○牛乳、鶏ひき肉、○卵、ハム、○マーガリン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり 、にんじん、 トマト	◎牛乳、○牛乳、○フレンチトースト
08 水	食育 宮崎郷土料理 チキン南蛮の日 ごはん、さぶ汁、チキン南蛮、まだか漬け、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま、米	○ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身、卵、◎牛乳	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ごぼう、○マーマレード、切り干しだいこん	◎牛乳、○お茶、○マーマレードヨーグルト	24 金	ごはん、すまし汁、さばのマヨネーズ焼き、小松菜の和えもの、くだもの	○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、米	○牛乳、さば、生揚げ、○卵、ちくわ、白みそ、かつお節、◎牛乳	バナナ、 こまつな 、だいこん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○カップケーキ
09 木	ふるさと給食 ごはん、 新玉ねぎのスープ 、ミートソーススパゲティ、ブロッコリーと人参のおかか和え、くだもの	スパゲティ、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖、オリーブ油、米	○牛乳、○つぶしあん(砂糖添加)、○卵、 豚ひき肉 、鶏ひき肉、○きな粉、ベーコン、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、 グリーンアスパラガス	◎牛乳、○牛乳、○きなこつぶあんのカップケーキ	25 土	ごはん、シチューライス、フルーツポンチ	じゃがいも、米粉、砂糖、米	○牛乳、豆乳、鶏ひき肉、マーガリン、◎牛乳	たまねぎ、もも缶、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
10 金	ごはん、みそ汁、さばの照り焼き、五目豆、くだもの	○米、砂糖、油、米	◎牛乳、さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○鶏ささ身、だいず(乾)、○油揚げ	すいか、はくさい、にんじん、ごぼう、○しめじ、○にんじん、○ごぼう、いんげん、にら	◎牛乳、○お茶、○かやく御飯	27 月	ごはん、すまし汁、豆乳グラタン、ゆかりあえ、くだもの	じゃがいも、○ぎょうざの皮、○マヨネーズ、マカロニ、ごま、油、米粉、パン粉、砂糖、米	○牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏ささ身、とろけるチーズ、○ベーコン、ちくわ、○チーズ、◎牛乳	キウイフルーツ(黄)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、○ねぎ、ゆかりふりかけ	◎牛乳、○牛乳、○ねぎマヨビザ
11 土	ごはん、みそ汁、牛丼、くだもの	○砂糖、油、○小麦粉、砂糖、米	○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、牛肉(もも)、○クリームチーズ、木綿豆腐、○卵、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、ごぼう、にんじん、こまつな、カットわかめ、レモン果汁、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○チーズケーキ	28 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	じゃがいも、○ホットケーキ粉、○白玉粉、砂糖、油、ごま、米	○牛乳、 卵 、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏ささ身、○粉チーズ、◎牛乳	バナナ、だいこん、 きゅうり 、もやし、たまねぎ、にんじん、 しいたけ 、カットわかめ、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○もちもちパン
13 月	食育 野菜・果物のおなかクイズ ごはん、元氣スープ、ヒレカツ、キャベツの胡麻和え、くだもの	○小麦粉、○油、パン粉、○黒砂糖、油、小麦粉、ごま、砂糖、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	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○黒糖ちんすこう	29 水	ごはん、すまし汁、鮭のカレー焼き、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、○マーガリン、さつま揚げ、○卵、凍り豆腐、○きな粉、◎牛乳	なし、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
14 火	ごはん、みそ汁、あじの南蛮、切干大根の旨煮、くだもの	○米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、○天かす、○ごま、米	あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、 きゅうり 、○塩こんぶ、○あおのり	◎牛乳、○お茶、○たぬきおにぎり	30 木	ごはん、ねばねば汁、チャブチェ、卵の花ポテト、くだもの	じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油、米	○牛乳、牛肉(もも)、○豆乳生クリーム、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、オクラ、なめこ、にんじん、 ピーマン 、えだまめ、塩こんぶ、しいたけ	◎牛乳、○牛乳、○オレンジムース
15 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、○グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖、ごま、米、○パイ皮	○牛乳、牛肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、 きゅうり 、とうがん、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、コーン缶、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○シュガーパイ	31 金	ごはん、中華スープ、マーボーなす、もやしのナムル、くだもの	○米、ごま、砂糖、ごま油、片栗粉、米	豚ひき肉、○チーズ、赤みそ、ハム、◎牛乳	なす 、たまねぎ、オレンジ、もやし、コーン缶、 きゅうり 、○えだまめ(冷凍)、えのきたけ、カットわかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、○ゆかりふりかけ	◎牛乳、○お茶、○ゆかりチーズおにぎり



夏バテに気を付けよう！



「体がだるい・疲れやすい・食欲がない」といった夏バテ症状を感じていませんか？
暑い時は、冷たいもの、口当たりのよいものばかり食べがちです。これではスタミナ不足になってしまいます。
また、冷房で急激に身体を冷やしてしまうと人間は体温調節するため、たくさんエネルギーを消費して疲れやすくなってしまいます。
暑い夏を乗り切るために、バランスの良い食事、十分な休養をとり、夏バテにならないように気を付けましょう！



夏バテ予防～食べ物～

ビタミンB1

効果:疲労回復、食欲増進
〔食材〕
豚肉、うなぎ、ごま、大豆など



たんぱく質

効果:体づくり、持久力アップ
〔食材〕
肉、魚、卵、乳製品など



ミネラル

効果:体調バランスを整える
〔食材〕
海藻、果物、緑黄色野菜など



夏野菜を食べることで体を適度に冷やしたり、水分補給にもなります！

～認定こども園・保育所 せらのふるさと給食～

7月9日使用分のせら食材
・新玉ねぎのスープ



玉ねぎ

今月のせら食材

