



★今月の目標★



# 夏野菜の名前を覚え、身体に良いことを知る



東向寺保育園

日付	献立	3時おやつ	朝おやつ	材 料 名		
				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	御飯、キャベツのみそ汁、バナナ 白身魚のマリネ切干大根のサラダ	大学かぼちゃ	芋けんぴ	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ししゃも、厚揚げ ちくわ、みそ、ごま	かぼちゃ、バナナ、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、人参、切り干大根、黄ピーマン わかめ
02 水	ゆかり御飯、もやしのみそ汁 豆腐ハンバーグ、いんげんのごま和え さつまいも磯辺焼き	キャロットゼリー	塩せんべい	米、さつまいも じゃがいも、砂糖 片栗粉、米粉、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ ごま	人参、玉ねぎ、オレンジ、もやし いんげん、クリームコーン缶、えのき茸 寒天、ひじき、青のり
03 木	御飯、豚汁、青魚と人参の煮物 きゅうりの酢の物	源氏パイ	クラッカー	米、源氏パイ、砂糖 油	牛乳、さわら、豚肉 みそ	人参、みかん缶、きゅうり、なす かぼちゃ、玉ねぎ、わかめ、生姜
04 金	御飯、切干大根のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き、小松菜のツナ和え	野菜もち	バナナチップ	米、じゃがいも、油 米粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、厚揚げ、ツナ みそ、ごま、きな粉	人参、キャベツ、小松菜、人参 切り干しだいこん
05 土	カレーライス、コールスローサラダ パイン缶	麦茶、ビスコ	バナナ豆乳 醤油せんべい	米、じゃがいも、油 ビスコ、カレールウ	牛肉、バナナ豆乳	玉ねぎ、パイン缶、キャベツ、人参 しめじ
07 月	御飯、野菜スープ、キラキラセタバーグ きゅうりのピクルス、すいか ★セタメニュー★	米粉ショート ブレッド	野菜スナック	米、じゃがいも 米粉、マーガリン 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	すいか、玉ねぎ、コーン、きゅうり キャベツ、人参、トマト、赤ピーマン オクラ、生姜、にんにく
08 火	御飯、えのきのみそ汁、野菜のごま和え 白身魚のコーンフレーク焼き	豆腐焼き トーナツ	芋けんぴ	米、コーンフレーク 米粉、砂糖、油 ごま油	牛乳、鮭、豆腐、豆乳 みそ、ごま	かぼちゃ、チンゲン菜、人参、玉ねぎ もやし、えのき茸
09 水	御飯、玉ねぎのすまし汁 凍り豆腐とひき肉の煮物、ポテトサラダ	小魚 バナナチップ	塩せんべい	米、じゃがいも ノンエッグマヨ 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、凍り豆腐 ツナ、いわし(いりこ)	小松菜、きゅうり、人参、玉ねぎ バナナ(乾果)、切り干し大根、コーン 黒きくらげ、椎茸、わかめ
10 木	御飯、白身魚の野菜あんかけ 太平燕、さつま芋のりんご煮	かぼちゃの 米粉おやき	クラッカー	米、さつまいも 米粉、春雨、油 砂糖、片栗粉	牛乳、鮭、豚肉、油揚げ バター	りんご、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ いんげん、人参、グリーンピース、たけのこ 切り干しだいこん、黒きくらげ、レモン
11 金	御飯、わかめスープ、ポークビーンズ おくらのおかか和え、すいか	おにぎり (じゃこおかか)	バナナチップ	米、じゃがいも、油 砂糖	牛乳、豚肉、大豆 しらす干し、かつお節	すいか、玉ねぎ、トマト缶詰、人参 きゅうり、もやし、オクラ、ねぎ コーン、わかめ、にんにく、パセリ粉
12 土	牛丼、じゃがいものすまし汁、バナナ	麦茶、黒糖棒	バナナ豆乳 ウエハース	米、じゃがいも 黒糖棒、片栗粉	牛肉、バナナ豆乳	玉ねぎ、バナナ、人参、小松菜 えのき茸、ねぎ
14 月	御飯、豆乳コーン鍋風 白身魚のごま衣焼き いんげんのソテー、フルーツカクテル	おに蒸しパン	きらすあげ	米、さつまいも ホットケーキ粉 米粉、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豆乳 ししゃも、鶏肉、ごま	キャベツ、玉ねぎ、みかん缶、人参 クリームコーン缶、キウイフルーツ いんげん、パイン缶、えのき茸
15 火	型抜き御飯、コーンスープ、豚かつ 人参サラダ、すいか ♥おたんじょう会メニュー♥	フルーチェ	米おこし	米、フルーチェ パン粉、小麦粉 片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳 ヨーグルト、卵、ごま	すいか、人参、玉ねぎ クリームコーン缶、みかん缶、きゅうり レタス、パセリ粉
16 水	御飯、わかめのみそ汁 厚揚げのそぼろあん、きゅうりのゆかり和え	玄米フレーク スナック	芋けんぴ	米、玄米フレーク、油 さつまいも、片栗粉	牛乳、厚揚げ、鶏肉、みそ	玉ねぎ、きゅうり、もやし、人参 えのき茸、わかめ
17 木	御飯、ふりかけ・ひじき、納豆汁 あじの煮つけと焼き野菜、ヨーグルト和え	せんべい	塩せんべい	米、ぼたぼた焼き 砂糖、油	牛乳、あじ、ヨーグルト 納豆、みそ	かぼちゃ、なす、人参、玉ねぎ、生姜 みかん缶、パイン缶、ピーマン、ひじき えのき茸、赤ピーマン、干しぶどう
18 金	御飯、野菜たっぷり夏マーボー いんげんのごまかつお和え、バナナ	ココナツサブレ	クラッカー	米、片栗粉、ごま油 ココナツサブレ、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ みそ、ごま	バナナ、なす、トマト、いんげん 玉ねぎ、ピーマン、人参、生姜、にんにく
19 土	クリーム Pasta (ペンネ) キャベツのコーン煮、パイン缶	麦茶、ドーナツ	バナナ豆乳 醤油せんべい	マカロニ、ドーナツ シチューミックス	鶏むね肉、バナナ豆乳	パイン缶、キャベツ、玉ねぎ、しめじ クリームコーン缶、人参、コーン
22 火	御飯、肉豆腐、ピーマンのツナ和え バナナ	黒糖棒	ビスケット	米、黒糖棒、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ ごま	バナナ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ えのき茸
23 水	焼きもちこし飯、なすのみそ汁 ハンバーグ、コールスローサラダ	人参おやき	野菜スナック	米、じゃがいも もち米、片栗粉、油	牛乳、豚肉、牛肉、みそ 油揚げ	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、なす えのき茸、昆布、わかめ、生姜 にんにく
24 木	御飯、じゃがいものみそ汁 白身魚の磯辺焼き、きんぴらごぼう	米粉お好み焼き	バナナチップ	米、じゃがいも 米粉、片栗粉、油 ごま油、砂糖	牛乳、鮭、鶏肉、みそ 干しえび、油揚げ、ごま	キャベツ、人参、ごぼう、玉ねぎ チンゲン菜、いんげん、青のり
25 金	御飯、厚揚げのケチャップ煮 なすのゆかり和え、バナナ	ハーベスト	きらすあげ	米、ハーベスト、油 片栗粉、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚肉 かつお節	バナナ、玉ねぎ、人参、なす、コーン きゅうり、オクラ、パセリ粉
26 土	冷やしうどん、焼きかぼちゃ天 バナナ	麦茶、丸ぼうろ	バナナ豆乳 しるこサンド	うどん、米粉、油	豚肉、ごま、バナナ豆乳	バナナ、かぼちゃ、ほうれん草、人参
28 月	御飯、玉ねぎのすまし汁、キャベツの和え物 レバーの胡麻ソースからめ	豆乳もち	米おこし	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、豚レバー 鶏肉、きな粉、油揚げ ごま、かつお節	キャベツ、トマト、玉ねぎ、チンゲン菜 オクラ、人参、生姜
29 火	三色そぼろ丼、えのきみそ汁、蒸し野菜 カルピスカクテル	マシュマロサンド	野菜スナック	米、押麦、片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、カルピス 凍り豆腐、みそ	かぼちゃ、大根、みかん缶、ほうれん草 バナナ、人参、えのき茸、いんげん ねぎ、キウイフルーツ、生姜
30 水	御飯、大豆汁、肉じゃが きゅうりのさっぱり漬	コーン蒸しパン	芋けんぴ	米、じゃがいも、油 ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、鶏肉、大豆、みそ	人参、玉ねぎ、なす、きゅうり、コーン ねぎ
31 木	ミートスパゲティー、わかめスープ 野菜のナムル、バナナ	源氏パイ	クラッカー	スパゲティー、米粉 源氏パイ、油、ごま油 さつまいも	牛乳、豚肉、牛肉、ごま	玉ねぎ、バナナ、人参、もやし ほうれん草、わかめ

★献立表は当園ホームページでも見ることができます。

★天候により魚類は鯛に変更になる場合があります。食べたことがない場合はお知らせください。

★調味料で中濃ウスターソース、かけぼんこしょう、カレー粉、ココアゆかり粉、焼肉のたれも使用します。

### ★未摂取食材調査票★

※7月の献立に使用されている食品の中で食べたことがない食材を記入の上、6月25日までご提出ください。

園児名	食品名	調味料
( )	( )	( )
園児名	食品名	調味料
( )	( )	( )

令和7年 月 日  
保護者氏名 印

※牛乳は5歳児は給食時に1~4歳児はおやつ時に提供しています。

※都合により献立内容や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

★下線は旬の食材です。

### ★大切なお知らせ

アレルギーの初発事故が起こらないために献立に使用されている食品の中で『食べたことがない食材』がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。保育園では安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかつた場合にはご連絡ください。

厚生労働省の「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」2019年改訂版でアレルギー対応に組織的に取り組んでいくことが求められています。

※すみれ組0・1歳児は食べたことがない食材の有無に関わらず、全員ご提出ください。

