

給食献立表

2024年7月

常盤こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
1・29 月	中華丼 塩昆布和え 味噌汁	米、豚肉、油、人参、玉葱、白菜、椎茸、 砂糖、塩、醤油、コンソメ、片栗粉 ほうれん草、人参、ツナ缶、塩昆布、ごま油 茄子、長葱、だし、味噌	南瓜のカップケーキ (米粉、ベーキングパウダー、南瓜、豆乳、 砂糖、塩、油、バニラエッセンス) メロン		
2・16 火	にんにく醤油のスパゲティ かぶのカレー風味煮 野菜スープ ヨーグルト	スパゲティ、鶏肉、にんにく、玉葱、しめじ、 オリーブ油、砂糖、塩、醤油 ベーコン、かぶ、人参、アスパラガス、砂糖、醤油、カレー粉、油 青梗菜、人参、水、塩、コンソメ ヨーグルト	揚げパン (ロールパン、油、グラニュー糖) りんご		
3・17 水	御飯 鯖の生姜焼き おかか和え 味噌汁	米 鯖、生姜、みりん、醤油 モロヘイヤ、人参、かつお節、醤油 さつま芋、玉葱、えのきたけ、だし、味噌	わらび餅 (わらび餅粉、きな粉、砂糖、塩) オレンジ		
4・18 木	ぶどうパン 豆腐グラタン ミックスサラダ 野菜スープ	ぶどうパン 豚挽、油、豆腐、玉葱、ズッキーニ、茄子、トマト、 トマトケチャップ、砂糖、塩、コンソメ、ピザ用チーズ キャベツ、人参、胡瓜、ハム、砂糖、酢、醤油、ごま油 もやし、人参、万能葱、塩、コンソメ	きつねおにぎり (米、油揚げ、砂糖、醤油) すいか		
5・19 金	わかめ御飯 鮭の味噌焼き 冬瓜のあんかけ すまし汁	米、炊き込みわかめ 鮭、砂糖、みりん、味噌 鶏挽、油、冬瓜、人参、だし、みりん、醤油、片栗粉 そうめん、人参、オクラ、だし、塩、醤油	フルーツカルピス (カルピス、粉寒天、グラニュー糖、 パイン缶、みかん缶) キラキラコーンのおほしさま		
6・20 土	御飯 鶏肉の甘辛煮 千草煮 味噌汁	米 鶏肉、玉葱、いんげん、油、だし、砂糖、醤油、片栗粉 小松菜、人参、油揚げ、だし、みりん、醤油 じゃが芋、玉葱、だし、味噌	カルテツほうれん草ドーナツ きかん棒 バナナ		
8・22 月	冷やしラーメン 南瓜とレーズンの煮物 中華きゅうり 牛乳	中華麺、ハム、長葱、キャベツ、若布、 中華だし、塩、醤油、オイスターソース、ごま油 南瓜、砂糖、レモン汁、干ぶどう 胡瓜、塩、ごま油、醤油 牛乳	おにぎり (米、ゆかり) りんご		
9・23 火	御飯 かじきの照り焼き さつま芋炒め 味噌汁	米 かじき、みりん、醤油、片栗粉、油 さつま芋、人参、玉葱、ピーマン、油、醤油、コンソメ 豆腐、ほうれん草、玉葱、だし、味噌	クラッカー ミニのりすけ バナナ		
10・24 水	ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ ヨーグルト	ロールパン 鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、 バター、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ レタス、カニカマ、胡瓜、砂糖、酢、塩、油 ヨーグルト	五平餅 (米、砂糖、醤油、片栗粉) すいか		
11・25 木	御飯 すずきのカレームニエル ラタトゥイユ すまし汁	米 すずき、塩、小麦粉、カレー粉、バター ベーコン、人参、玉葱、茄子、トマト、ズッキーニ、 にんにく、オリーブ油、塩、コンソメ モロヘイヤ、玉葱、人参、だし、塩、醤油	人参ケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、 グラニュー糖、人参、レモン汁、油) メロン		
12・26 金	御飯 鶏の唐揚げ ごまマヨネーズ和え 味噌汁(南瓜・玉葱)	米 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、片栗粉、小麦粉、油 いんげん、人参、もやし、ごま、マヨネーズ、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌	ココアクリームサンド (食パン、ココア、片栗粉、豆乳、 グラニュー糖、バニラエッセンス) オレンジ		
13・27 土	御飯 ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、玉葱、片栗粉、豆腐、塩、油、ケチャップ、ソース ブロッコリー、コーン缶、玉葱、油、塩、醤油 キャベツ、人参、油揚げ、だし、味噌	りんごジャムサンド きなこせんべい バナナ		
30 火	御飯 鯖の磯辺焼き 切干し大根の煮物 味噌汁	米 鯖、生姜、醤油、青のり、片栗粉 切干大根、油揚げ、人参、しめじ、いんげん、 油、だし、砂糖、みりん、醤油 冬瓜、玉葱、だし、味噌	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス粉、 豆腐、卵、油、砂糖) オレンジ		
31 水	ぶどうパン ローストチキン さつま芋のバター煮 野菜スープ ヨーグルト	ぶどうパン 鶏肉、鶏肉、玉葱、生姜、にんにく、みりん、醤油 さつま芋、バター、砂糖、塩 ベーコン、人参、玉葱、もやし、キャベツ、塩、コンソメ ヨーグルト	おにぎり (米、かつお節、醤油) すいか		
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エネルギー	574kcal	鉄	3.0mg
		たんぱく質	23.7g	カルシウム	263mg
		脂 質	18.6g	ビタミンC	37mg
		塩 分	2.5g	食物繊維	4.8g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2024年7月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1・29	月	全粥・軟飯 中華煮 ツナ和え 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、白菜 ほうれん草、人参、ツナ 茄子、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 南瓜の甘煮 すまし汁	かじき 南瓜、玉葱 ズッキーニ、玉葱	南瓜のカップケーキ すまし汁	米粉、豆乳、砂糖、南瓜、 ベーキングパウダー、塩、 油、バニラエッセンス ズッキーニ、玉葱
2・16	火	煮込みうどん かぶの煮物 コンソメ煮 ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、玉葱 かぶ、人参、アスパラ 青梗菜、人参 プレーンヨーグルト	パンがゆ・食パン にら玉 チーズ和え 野菜スープ	卵、にら、人参、玉葱 茄子、人参、粉チーズ トマト、玉葱	揚げパン 野菜スープ	ロールパン、油、 グラニュー糖 トマト、玉葱
3・17	水	全粥・軟飯 煮魚 おかか和え 味噌汁	たら モロヘイヤ、人参、かつお節 さつま芋、玉葱	全粥・軟飯 つくね焼き 煮浸し 味噌汁	鶏挽、玉葱 ブロッコリー、人参 冬瓜、人参	軟飯 つくね焼き 煮浸し	鶏挽、玉葱 ブロッコリー、人参
4・18	木	パンがゆ・食パン 豆腐のトマト煮 ミックスサラダ 野菜スープ	ズッキーニ、ケチャップ 豚挽、豆腐、玉葱、茄子、トマト、 キャベツ、人参 南瓜、人参	全粥・軟飯 しらす炒め きんぴら 味噌汁	しらす、人参、玉葱 じゃが芋、人参 小松菜、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、しらす、砂糖、醤油 小松菜、玉葱
5・19	金	全粥・軟飯 鮭の味噌煮 冬瓜のあんかけ すまし汁	鮭 鶏挽、冬瓜、人参 そうめん、人参、オクラ	煮込みうどん 炊き合わせ おろし和え	うどん、人参、玉葱、 モロヘイヤ 豚挽、さつま芋、玉葱 青梗菜、大根	煮込みうどん 炊き合わせ	うどん、人参、玉葱、 モロヘイヤ 豚挽、さつま芋、玉葱
6・20	土	全粥・軟飯 鶏の甘辛煮 千草煮 味噌汁	鶏挽、玉葱 小松菜、人参 じゃが芋、玉葱	全粥・軟飯 豆腐のあんかけ ズッキーニソテー 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 ズッキーニ 白菜、玉葱	軟飯 豆腐のあんかけ ズッキーニソテー	豆腐、人参、玉葱 ズッキーニ
8・22	月	煮込みうどん 南瓜の煮物 スティック大根	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ 南瓜、レモン汁 大根	パンがゆ・食パン ツナと野菜の旨煮 冬瓜の土佐煮 味噌汁	ツナ、人参、ブロッコリー 冬瓜、かつお節 人参、玉葱、茄子	おにぎり 味噌汁	米、ゆかり 人参、玉葱、茄子
9・23	火	全粥・軟飯 煮魚 さつま芋炒め 味噌汁	かじき さつま芋、人参、玉葱、ピーマン 豆腐、ほうれん草、玉葱	全粥・軟飯 そばろ煮 青のり和え すまし汁・フルーツ	鶏挽、トマト キャベツ、人参、青のり 青梗菜、玉葱・バナナ	軟飯 そばろ煮 青のり和え フルーツ	鶏挽、トマト キャベツ、人参、青のり バナナ
10・24	水	パンがゆ・食パン クリームシチュー 野菜サラダ ヨーグルト	バター、小麦粉、牛乳 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、 かぶ、人参 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 魚の甘酢煮 大根ステーキ 味噌汁	鮭、人参、玉葱 大根 アスパラ、玉葱	五平餅 味噌汁	米、砂糖、醤油、片栗粉 アスパラ、玉葱
11・25	木	全粥・軟飯 すずきのムニエル ラタトゥイユ 味噌汁	すずき、小麦粉、バター 人参、玉葱、茄子、トマト、ズッキーニ モロヘイヤ、人参、玉葱	煮込みうどん ゆかり和え 人参グラッセ	うどん、豚挽、人参、 玉葱、さつま芋 オクラ、人参、ゆかり 人参、バター	人参ケーキ すまし汁	小麦粉、卵、砂糖、 ベーキングパウダー、 人参、レモン汁、油 人参、玉葱、さつま芋
12・26	金	全粥・軟飯 煮鶏 ごま和え 味噌汁	鶏挽 青梗菜、人参、ごま 南瓜、玉葱	パンがゆ・食パン 豆腐のピカタ 野菜ソテー 野菜スープ	豆腐、卵、チーズ、小麦粉 ほうれん草、人参 かぶ、人参、玉葱	食パン 豆腐のピカタ 野菜ソテー	豆腐、卵、チーズ、小麦粉 ほうれん草、人参
13・27	土	全粥・軟飯 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	ケチャップ、ソース 豚挽、豆腐、玉葱、 ブロッコリー、玉葱 キャベツ、人参	全粥・軟飯 魚の味噌煮 だし醤油煮 すまし汁	たら アスパラ、人参 大根、玉葱	軟飯 魚の味噌煮 だし醤油煮	たら アスパラ、人参
30	火	全粥・軟飯 魚の磯辺煮 大根の煮物 味噌汁	鮭、青のり 大根、人参 冬瓜、玉葱	煮込みうどん 炒り豆腐 トマト	うどん、人参、玉葱、 小松菜 鶏挽、豆腐、人参、玉葱、ピーマン トマト	豆腐ドーナツ コンソメスープ	ホットケーキミックス粉、 豆腐、卵、油 人参、玉葱、小松菜
31	水	パンがゆ・食パン つくね煮 さつま芋のバター煮 野菜スープ・ヨーグルト	鶏挽、玉葱 さつま芋、バター 人参、玉葱、キャベツ、ヨーグルト	全粥・軟飯 魚のホイル蒸し ナムル風煮浸し 味噌汁	かじき、人参、玉葱、アスパラ 白菜、人参 ブロッコリー、人参	おにぎり 味噌汁	米、かつお節 ブロッコリー、人参

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2024年7月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食 I	午前 初期食 II	午前 中期食 I・II		午後 中期食 I・II	
1・29	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏挽のあんかけ 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 茄子、だし、塩 ほうれん草、だし、味噌	七倍がゆ 魚の野菜煮 南瓜のマッシュ	鮭、玉葱、青菜、 だし、味噌 南瓜、だし
2・16	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト かぶペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし かぶつぶし	煮込みうどん 煮奴 ヨーグルト	うどん、人参、玉葱、 かぶ、だし、醤油 豆腐、だし、醤油 プレーンヨーグルト	パンがゆ そばろ煮 野菜煮	鶏挽、だし 人参、玉葱、茄子、 トマト、だし、醤油
3・17	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし さつまいもつぶし	七倍がゆ 魚の旨煮 さつまいものマッシュ	たら、人参、玉葱、 青菜、だし、味噌 さつまいも、だし	七倍がゆ 豆腐のトロトロ煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 冬瓜、だし、醤油 ブロッコリー、だし、味噌
4・18	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 南瓜ペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 南瓜つぶし キャベツつぶし	パンがゆ 鶏挽のトマト煮 煮浸し	鶏挽、玉葱、トマト、 茄子、だし、塩 キャベツ、人参、だし	七倍がゆ しらす炒め 紅白煮	しらす、小松菜、 玉葱、だし、味噌 じゃが芋、人参、だし、醤油
5・19	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 冬瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 冬瓜つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 冬瓜の煮物	鮭、だし、味噌 冬瓜、人参、だし	煮込みうどん 豆腐のおろし煮	うどん、人参、玉葱、 さつまいも、だし、醤油 豆腐、大根、だし、醤油
6・20	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 小松菜つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 クタクタ煮	豆腐、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 小松菜、だし、味噌	七倍がゆ 鶏のやわらか煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、だし、塩 白菜、だし、味噌
8・22	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん トロトロ煮	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、南瓜、だし、醤油 キャベツ、大根、だし	七倍がゆ 煮奴 野菜の煮物	豆腐、だし、味噌 人参、玉葱、茄子、 冬瓜、だし、醤油
9・23	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト ほうれん草ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい ほうれん草つぶし さつまいもつぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の味噌煮	たら、だし、醤油 人参、玉葱、さつまいも、 ほうれん草、だし、味噌	七倍がゆ そばろ煮 煮浸し	鶏挽、トマト、だし、塩 人参、玉葱、キャベツ、だし
10・24	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 かぶつぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ・ヨーグルト 豆腐のスープ煮 じゃが芋のマッシュ	プレーンヨーグルト 豆腐、人参、玉葱、 かぶ、だし、塩 じゃが芋、だし	七倍がゆ 煮魚 大根の味噌煮	鮭、だし 大根、人参、玉葱、 だし、味噌
11・25	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ しらすのトロみ煮 茄子のトマト煮	しらす、人参、玉葱、だし 茄子、トマト、だし、醤油	煮込みうどん さつまいもの煮物	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、醤油 さつまいも、だし
12・26	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ そばろ煮 南瓜の煮物	鶏挽、だし、味噌 南瓜、人参、玉葱、 だし、醤油	パンがゆ 豆腐の旨煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 かぶ、だし、醤油 ほうれん草、だし
13・27	土		つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・たい ブロッコリーつぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 豆腐の煮物 味噌煮	豆腐、玉葱、キャベツ、 だし、醤油 ブロッコリー、だし、味噌	七倍がゆ 魚の味噌煮 煮物	たら、だし、味噌 大根、人参、だし
30	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 冬瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし 冬瓜つぶし	七倍がゆ 魚のおろし煮 冬瓜の味噌煮	しらす、大根、だし、醤油 冬瓜、人参、だし、味噌	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、 小松菜、だし、醤油 豆腐、トマト、だし、醤油
31	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト さつまいもペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい キャベツつぶし さつまいもつぶし	パンがゆ 鶏挽のやわらか煮 さつまいもの煮物	鶏挽、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 さつまいも、だし	七倍がゆ 魚のクタクタ煮 煮浸し	たら、ブロッコリー、 玉葱、だし、塩 白菜、人参、だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2024年7月

日付	献立	材 料 名
1・29 月	サンドイッチ	食パン、いちごジャム
2・16 火	おにぎり	米、ごま塩
3・17 水	コーントースト	食パン、コーン缶、塩、マヨドレ
4・18 木	ホットケーキ	ホットケーキミックス粉、豆乳、ケーキシロップ
5・19 金	ピラフ	米、豚挽、人参、玉葱、塩、コンソメ
8・22 月	フレンチトースト	ロールパン、豆乳、砂糖、バニラエッセンス
9・23 火	おにぎり	米、昆布佃煮
10・24 水	たらこスパゲティ	スパゲティ、たらこ、玉葱、塩、コンソメ
11・25 木	サンドイッチ	食パン、ブルーベリージャム
12・26 金	おにぎり	米、梅干し、砂糖、醤油
30 火	おにぎり	米、きな粉、砂糖、塩
31 水	チヂミ	米粉、片栗粉、鶏挽、にら、 玉葱、塩、コンソメ、ごま、ごま油

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2024年7月

常盤こころ保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。また食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。今回の給食だよりは野菜をおいしく食べるためについて紹介します。

■野菜をおいしく食べよう!



夏野菜が美味しい季節ですが、野菜が嫌いなお子さんも多いと思います。では、どうして野菜が食べられないのでしょうか?

～加工食品が野菜嫌いを増やしている～

加工食品は味が濃く、うま味調味料が多く使われていて、大人向けの味付けとなっています。インスタントラーメンやスナック菓子などの、うま味を強調した加工食品を多用すると、味覚や嗜好の発達を阻害する可能性があり、苦みや酸味といった微妙な味を持つ野菜が味わえなくなってしまう。



～野菜を食べやすくする工夫～

- ① 香りの強い野菜は、塩もみして水洗いや、さっと下茹ですると、香りを抜くことができます。
- ② 口にいらしたときの感触が嫌がるようなら、調理方法を変えてみましょう。
- ③ 見た目を変えてみましょう。(例:型抜きを使用するなど)
- ④ 小さく刻んでみましょう。



食べられるようになったら少しずつ大きくしていきましょう。

- ⑤ だしをきかせて煮てみましょう。
昆布、かつお節、煮干し、干し椎茸などを使ってみましょう。
- ⑥ 味付けを工夫しましょう。
マヨネーズ・ケチャップ・カレー粉・ごまなどを使って味に変化をつけてみましょう。
- ⑦ 家族と一緒に食卓を囲みましょう。

家族との楽しい食事は、食欲を刺激します。

おとうさん、おかあさんが、おいしそうに食べていると真似したくなります。

あまり好きではないものを少しでも食べたら、褒めてあげるといいですね。



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。