献　　立　　表

2025年7月

認定こども園　大垣ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○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	調味料	10時おやつ	3時おやつ
1 15 火	食パン コーンスープ ささみフライ・ケチャップソース せん野菜（キャベツ・人参）	449.5(369.6) 23.5(18.3) 15.0(11.7) 2.3(1.8)	食パン(小麦、乳)、キャノーラ油、衣（小麦、卵、乳）、○砂糖	鶏ささ身、卵（かき玉）、○無糖ヨーグルト（乳）	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、にんじん、○冷凍フルーツミックス(りんご、黄桃、白桃、パイン)、○バナナ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、 クッピーラムネ	お茶、 フルーツミックスヨーグルト
2 16 水	夏野菜カレーライス キャベツのツナレーズンサラダ パイナップル	580.9(579.7) 20.8(29.1) 16.6(14.9) 1.6(1.5)	米、じゃがいも、焙煎胡麻ドレッシング（卵）、○サラダうすやき	○牛乳、豚肉、ツナ油漬	たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、ピーマン、トマト、干しぶどう、にんにく、しょうが、パイナップル	カレールウ（小麦、乳）、食塩	牛乳、 おっとっと	牛乳、 サラダうすやき
3 17 木	ごはん 味噌汁（たまねぎ・なす） 煮魚（鯖） スティックチーズ	527.4(481.0) 23.0(19.6) 17.2(15.7) 2.3(2.0)	米、ざらめ糖（中ざら）、○エアリアル しお（小麦、乳）	○牛乳、さば、赤みそ（大豆）、木綿豆腐、スティックチーズ（乳）、油揚げ	たまねぎ、なす、ねぎ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、いりこだし、食塩	牛乳、 サラダうすやき	牛乳、 エアリアル しお
4 金	七夕寿司 キラキラスープ もやしと人参のナムル	529.7(482.0) 17.3(15.8) 13.4(10.2) 2.1(1.8)	米、サラダ油、砂糖、マロニー、すりごま、ごま油、○七夕クレープ（レモン）（小麦・卵・乳 不使用）	卵（炒り卵）、油揚げ、でんぶ、豆乳入り五目しんじょ星型（練り物）（小麦・卵・乳 不使用）、しらす干し、無添加ベーコン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ、ちらしミックス、もやし、カットわかめ、○りんご果汁	しょうゆ、いりこだし、めんつゆ、食塩	牛乳、 たべっ子BABY	りんご果汁、 七夕クレープ （レモン）
7 月	親子丼 味噌汁（油揚げ・わかめ） 春雨サラダ	546.9(489.0) 24.2(21.7) 13.4(11.2) 2.9(2.3)	米、砂糖、マロニー、片栗粉、ごま油、○雪の宿（乳）	○牛乳、卵（親子丼：半熟でない）、鶏もも肉、赤みそ（大豆）、なると、油揚げ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	らっきょう酢、しょうゆ、いりこだし、食塩	牛乳、 ぱりんこ	牛乳、 雪の宿
8 22 火	食パン、いちごジャム ポークビーンズ きゅうりとコーンのドレッシング和え コアコア（ぶどう）	466.8(428.6) 20.7(18.5) 16.9(15.6) 1.8(1.6)	食パン（小麦、乳）、じゃがいも、砂糖、フレンチドレッシング（卵）	豚肉(もも)、大豆（ゆで）、無添加ハム、コアコア（ぶどう）（乳）、○スーパーカップバニラミニ（乳、卵）	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いちごジャム	ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳、 アンパンマンソフトせんべい	お茶、 アイスクリーム
9 23 水	かむわかめごはん かき玉汁（五目） 豚肉冷しゃぶ 茹で野菜	531.9(493.5) 24.7(23.7) 17.3(13.8) 2.3(1.8)	米、三温糖、砂糖、いりごま、○マリー（小麦、乳）	○牛乳、豚肉、卵（かき玉）、ミックス味噌（大豆）	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、かむわかめご飯の素	しょうゆ、いりこだし、食塩	牛乳、 プチうすやき	牛乳、 マリー
10 24 木	スティックパン 五目冷や麦 ちくわの磯辺揚げ もやしのごまあえ	385.6(349.0) 16.7(14.3) 12.6(9.8) 2.0(1.6)	スティックパン（小麦、卵、乳）、干しひやむぎ（小麦）、キャノーラ油、片栗粉、すりごま	○牛乳、無添加ちくわ、油揚げ	もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ、青のり、○みかん缶、○パイン缶、○黄桃缶、○バナナ、○カクテルゼリー（もも）、○カットゼリー（サイダー風）	めんつゆ、いりこだし、らっきょう酢、食塩	牛乳、 無限のり	牛乳、 フルーツゼリー
11 25 金	とうもろこし御飯 味噌汁（えのき・豆腐） スパゲティサラダ	521.6(467.0) 19.7(18.1) 17.5(14.6) 2.2(1.9)	米、砂糖、サラダ用スパゲティー（小麦）、マヨネーズ（卵）、○シガービスケット（小麦、乳）	○牛乳、木綿豆腐、無添加ハム、ミックス味噌（大豆）、油揚げ	コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、いりこだし、食塩	牛乳、 プチポテト	牛乳、 シガービスケット
14 28 月	マーボーなす丼 中華スープ バナナ1/2	620.1(554.9) 22.0(20.2) 25.1(21.8) 2.0(1.7)	米、キャノーラ油、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ（大豆）、○フルーチェ（いちご）（乳）	バナナ、なす、コーン缶、ねぎ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華スープの素、食塩	牛乳、 ハッピーターン	お茶、 フルーチェ（いちご）
18 金 31 木	中華風混ぜご飯 豆腐スープ（キャベツ） 【18日：スクールフイッシュ】 【31日：国産ももゼリー】	429.0(410.4) 18.2(16.9) 8.7(10.0) 1.9(1.7)	米、砂糖、○とんがりコーン（小麦）	○牛乳、木綿豆腐、焼き豚（乳）、スクールフィッシュ、○誕生会ケーキ（小麦、卵、乳）	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、たけのこ（ゆで）、ねぎ、干ししいたけ、国産ももゼリー	しょうゆ、中華スープの素、食塩	牛乳、 シガービスケット	牛乳、 とんがりコーン（18） 誕生会ケーキ（31）
29 火	わかめごはん 麩のすまし汁（えのき） 厚揚げのみそ炒め シークワーサーゼリー	496.7(448.9) 20.7(18.9) 14.2(11.8) 1.9(1.5)	米、白玉麩（小麦）、砂糖、片栗粉、ごま油、○サンドイッチパン（小麦、乳）	○牛乳、生揚げ、豚肉、赤みそ（大豆）、○ホイップクリーム（乳）	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、えのきたけ、干ししいたけ、ねぎ、りしりこんぶ、にんにく、わかめご飯の素、シークワーサーゼリー、○ブルーベリージャム	しょうゆ、いりこだし、食塩	牛乳、 クッピーラムネ	牛乳、 ジャムサンド （ブルーベリー）
30 水	ごはん 揚げ餃子 トマトの卵スープ こまつなのごま酢和え	552.7(460.1) 18.4(16.1) 20.1(13.9) 2.1(1.7)	米、キャノーラ油、砂糖、ごま油、○雪の宿（乳）	○牛乳、キャベツ餃子（小麦、乳）、卵（かき玉）、ツナ油漬、無添加ベーコン	トマト、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ	中華スープの素、らっきょう酢、しょうゆ、食塩	牛乳、 ぱりんこ	牛乳、 雪の宿

★土曜日★

5	ロールパン、味噌ラーメン、国産みかんゼリー、アシドミルク
26	ミニクロワッサン、肉団子汁、牧場の朝ヨーグルト（いちご）、魚肉ソーセージ、ぶどう果汁

※ 19日（土）は、給食室内工事の為、お弁当の ご持参 をお願いいたします。

※　変更することが　あります。

※　誕生会（31日）は、ショートケーキでお祝いします。

7月 給食だより

給食レシピ

中華スープ
14日・28日

1　たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
2　鍋に油をひき、たまねぎと人参を炒め、香ばしさを出す。
3　２に水を加えてひと煮立ちさせ、コーンを加える。
4　中華だしの素、塩、こしょうを味付ける。

材料（4人分）
・たまねぎ　・・・１/4個
・にんじん　・・・1/3本
・コーン缶　・・・40ｇ
・中華だしの素　・・・小さじ2
・食塩　・・・小さじ1/3
・こしょう　・・・少々
・サラダ油　・・・適宜
・水　・・・６００cc

野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせて、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

★菜汁の良さ

1　副菜になる
毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう？」と、迷うことがあります。そんな時に「副菜は、菜汁でOK！」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。

2　サラダより野菜をたくさんとれる
加熱すると野菜のかさ（量）が減るので、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。

3　栄養素を逃さず摂取できる
菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃すことなく、一緒に摂取することができます。

4　飽きずに食べられる
みそ・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べすすめられます。

5　作るのが簡単！
汁だからこそ、面倒な下ゆでや水きりがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり！　難しいレシピを見なくても作ることができます。

献立からのメッセージ

ピーマン

緑色のものは未熟果で、完熟させると赤ピーマンになります。ピーマンはビタミンCをたっぷり含む野菜です。また、食物繊維も豊富で、便秘の解消にも役立ちます。

とうもろこし

ビタミンB群やビタミンCなどのビタミン、カリウムやマグネシウムなどのミネラルといった、さまざまな栄養素が含まれ、疲労回復や夏バテへの働きが期待できます。