

# 令和6年 7月給食だより

風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
月	1	クッキー 牛乳	もち麦七分づき米 豚肉ととうがんの煮物 すまし汁 りんご	クッキー メロン 牛乳	豚肉 味噌 麩 牛乳	油 砂糖 クッキー	とうがんと人参 こんにゃく・いんげん えのきたけ・青菜 りんご・メロン
火	2	チーズ お茶	あずき七分づき米 納豆と竹輪の天ぷら 酢の物 味噌汁・りんご	ピザトースト お茶	納豆・竹輪 かまぼこ 味噌 チーズ・ウインナー	小麦粉・片栗粉 油 砂糖 食パン	万能葱 きゅうり・人参・わかめ 玉葱・しめじ・ごぼう ピーマン・りんご
水	3	クラッカー 牛乳	食パン 魚のカレームニエル パプリカ炒め 夏野菜スープ・りんご	ひじき豆ごはん お茶	魚 ウインナー 大豆水煮 牛乳	小麦粉・油 砂糖 マーガリン はいが米	パプリカ・玉葱 ズッキーニ ひじき・人参 りんご
木	4	せんべい お茶	雑穀七分づき米 豆腐チャンプルー 味噌汁 りんご	米粉あずき蒸しパン 牛乳	木綿豆腐・卵 豚肉・削り節 味噌・無調整豆乳 牛乳・小豆	油 米粉 砂糖	玉葱・人参・もやし にら・大根・わかめ 万能葱・きゅうり りんご
金	5	ヨーグルト お茶	黒米七分づき米 冷やしそうめん マーボーなす りんご	夏のソーダゼリー 牛乳	鶏ささみ・卵 かまぼこ 豚挽肉 牛乳	そうめん 片栗粉 乳酸菌飲料	オクラ・人参 なす・ピーマン にんにく・生姜 みかん缶・りんご
土	6	クラッカー 牛乳	押麦七分づき米 鶏肉のさっぱり煮 茹でいんげん 味噌汁・りんご	パン お茶	鶏肉 味噌	油・砂糖 片栗粉 じゃがいも パン	しめじ・なす 玉葱・人参 いんげん・万能葱 りんご
月	8	せんべい 牛乳	赤米七分づき米 きじ焼き じゃこ和え 味噌汁・りんご	とうもろこし 牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌・卵 牛乳	油・砂糖 白ごま	青菜・人参・もやし 切り干し大根・しめじ 万能葱・とうもろこし りんご
火	9	クッキー お茶	七分づき米 ポークカレー コーンとわかめのサラダ りんご	フルーツ入り コーンフレーク 牛乳	豚肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも・油 はちみつ・バター 小麦粉・砂糖 コーンフレーク	玉葱・人参・りんご・ピーマ わかめ・コーン缶・キャハッ きゅうり・粉寒天・バナ みかん缶・パイ缶・りんご
水	10	バナナチップス 牛乳	もち麦七分づき米 車麩のから揚げ 春雨のさっぱり和え すまし汁・りんご	焼きそば 牛乳	車麩・ツナ缶 絹豆腐 豚挽肉 牛乳	油・砂糖 片栗粉 蒸し中華めん	きゅうり・人参・青菜 えのきたけ・玉葱・もやし キャベツ・あおのり りんご
木	11	煮干し お茶	あずき七分づき米 鶏肉とじゃがいもの照焼き オクラのおかか和え 中華スープ・りんご	あけぼのケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	じゃがいも 油 砂糖	しめじ・いんげん とうがんとエリンギ わかめ・人参 りんご
金	12	クラッカー 牛乳	雑穀七分づき米 魚のマヨネーズ焼き 茹で野菜 味噌汁・りんご	鶏そぼろおにぎり お茶	魚・油揚げ 味噌 鶏挽肉	油 マヨネーズ 砂糖 はいが米	玉葱・パセリ・人参 グリーンアスパラ なす・コーン缶 りんご
土	13	せんべい お茶	黒米七分づき米 豚血 味噌汁 りんご	パン お茶	豚肉 絹豆腐 味噌	砂糖 パン	玉葱・人参 しめじ・いんげん 青菜 りんご
火	16	チーズ お茶	押麦七分づき米 納豆と竹輪の天ぷら 酢の物 味噌汁・りんご	ピザトースト お茶	納豆・竹輪 かまぼこ 味噌 チーズ・ウインナー	小麦粉・片栗粉 油 砂糖 食パン	万能葱 きゅうり・人参・わかめ 玉葱・しめじ・ごぼう ピーマン・りんご
水	17	クラッカー 牛乳	食パン 魚のカレームニエル パプリカ炒め 夏野菜スープ・りんご	ひじき豆ごはん お茶	魚 ウインナー 大豆水煮 牛乳	小麦粉・油 砂糖 マーガリン はいが米	パプリカ・玉葱 ズッキーニ ひじき・人参 りんご
木	18	せんべい お茶	赤米七分づき米 豆腐チャンプルー 味噌汁 りんご	米粉あずき蒸しパン 牛乳	木綿豆腐・卵 豚肉・削り節 味噌・無調整豆乳 牛乳・小豆	油 米粉 砂糖	玉葱・人参・もやし にら・大根・わかめ 万能葱・きゅうり りんご
金	19	ヨーグルト お茶	七分づき米 冷やしそうめん マーボーなす りんご	夏のソーダゼリー 牛乳	鶏ささみ・卵 かまぼこ 豚挽肉 牛乳	そうめん 片栗粉 乳酸菌飲料	オクラ・人参 なす・ピーマン にんにく・生姜 みかん缶・りんご
土	20	クラッカー 牛乳	もち麦七分づき米 鶏肉のさっぱり煮 茹でいんげん 味噌汁・りんご	パン お茶	鶏肉 味噌	油・砂糖 片栗粉 じゃがいも パン	しめじ・なす 玉葱・人参 いんげん・万能葱 りんご

# 令和6年 7月給食だより

風の丘・上大岡東保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
月	22	せんべい 牛乳	あずき七分づき米 きじ焼き じゃこ和え 味噌汁・りんご	とうもろこし 牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌・卵 牛乳	油・砂糖 白ごま	青菜・人参・もやし 切り干し大根・しめじ 万能葱・とうもろこし りんご
火	23	クッキー お茶	七分づき米 ポークカレー コーンとわかめのサラダ りんご	フルーツ入り コーンフレーク 牛乳	豚肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも・油 はちみつ・バター 小麦粉・砂糖 コーンフレーク	玉葱・人参・りんご・ピーマン わかめ・コンホール缶・キャベツ きゅうり・粉寒天・バナナ みかん缶・パイ缶・りんご
水	24	バナナチップス 牛乳	雑穀七分づき米 車麩のから揚げ 春雨のさっぱり和え すまし汁・りんご	焼きそば 牛乳	車麩・ツナ缶 絹豆腐 豚挽肉 牛乳	油・砂糖 片栗粉 蒸し中華めん	きゅうり・人参・青菜 えのきたけ・玉葱・もやし キャベツ・あおのり りんご
木	25	煮干し 牛乳	黒米七分づき米 鶏肉とじゃがいもの照焼き オクラのおかか和え 中華スープ・りんご	あけぼのケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	じゃがいも 油 砂糖	しめじ・いんげん とうがん・エリンギ わかめ・人参 りんご
金	26	クラッカー 牛乳	押麦七分づき米 魚のマヨネーズ焼き 茹で野菜 味噌汁・りんご	鶏そぼろおにぎり お茶	魚・油揚げ 味噌 鶏挽肉	油 マヨネーズ 砂糖 はいが米	玉葱・パセリ・人参 グリーンアスパラ なす・コーン缶 りんご
土	27	せんべい お茶	赤米七分づき米 豚皿 味噌汁 りんご	パン お茶	豚肉 絹豆腐 味噌	砂糖 パン	玉葱・人参 しめじ・いんげん 青菜 りんご
月	29	クッキー 牛乳	もち麦七分づき米 豚肉ととうがんの煮物 すまし汁 りんご	クッキー メロン 牛乳	豚肉 味噌 麩 牛乳	油 砂糖 クッキー	とうがん・人参 こんにやく・いんげん えのきたけ・青菜 りんご・メロン
火	30	チーズ お茶	あずき七分づき米 ツナとコーンのかき揚げ 酢の物 味噌汁・りんご	マカロニきな粉 牛乳	ツナ缶・卵 味噌 きな粉 牛乳	小麦粉 油・いりごま 砂糖 マカロニ	もやし・きゅうり・人参 玉葱・しめじ・青菜 コーン缶 りんご
水	31	クラッカー 牛乳	食パン 魚の和風マリネ 夏野菜スープ りんご	チーズおかかごはん メロン お茶	魚・チーズ ウインナー 牛乳 削り節	小麦粉・油 砂糖 ジャム はいが米	玉葱・人参・きゅうり ズッキーニ りんご

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。  
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

## ☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	556	23.4	15.9	199	2.3	178	0.45	0.4	28	1.8
乳児	498	22	14.9	249	1.9	181	0.40	0.41	26	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。  
 ※乳児は七分づき米を提供します。

4月から新体制になり3か月。今月から横浜市の献立から当法人の献立に変わります。献立内容につきましては急にガラリと変えることなく、今まで親しんで口にしてきた献立を採用し、子どもたちの食の好み、し好を把握しながら日々の給食に反映していきます。



7月5日に冷やしそうめんを予定しています。そうめんが天の川に例えられ、七夕に食べられるようになったのは、平安時代に由来すると言われています。

小麦は毒を消すという言い伝えから、七夕にそうめんを供えて健康を願いました。夏の野菜のオクラは、夏バテ防止や滋養強壮にもよく、切り口が星型なので、天の川に見立てたそうめんに星がきらめいているようなきれいで楽しい麺の献立になります。

## 昼食時の果物(りんご)

りんごは虫歯予防に役立つ成分や効果があると言われるため、4月よりお昼ごはんには全員にりんごを提供しています。例えば、虫歯菌をくっつきにくくし、りんごの食物繊維が歯のすき間にたまった歯垢や表面にある汚れを落とす手助けをしてくれます。また、りんごをよく噛んで食べることで歯茎を丈夫にしたり、殺菌・抗菌作用のある唾液の分泌を促すため、口腔内をきれいにする手助けもしてくれます。りんごを食べると虫歯にならないというわけではありませんが、なかなか歯磨きをさせてくれない場合には、食後にりんごを食べるのもいいかもしれませんね。

