



7月 食事だより

令和5年7月1日
矢田野こども園

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちに。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



献立表が変わりました！！

こども達に少しでも食べることや食材に興味をもってほしいと思い、食材の欄を全てひらがな表記にし、用紙もA4からA3サイズに変更しました。おうちの方でも「今日の給食は何食べてきたかな？」「何の食材入ってた？」などお話ししてみてもいかがでしょうか？😊

気になるメニューなどあればレシピをお渡ししますので、担任又は給食の方までお知らせ下さい！！



七夕のお菓子『素餅（さくべい）』

素餅は奈良時代に中国から伝わった唐菓子で、小麦粉と米粉を練り合わせて縄状に伸ばしたお菓子です。食べるときは茹でたり、揚げたり、焼いたりするそうです。

中国では7月7日にある帝の子どもが亡くなり、その後に熱病が流行ったことから、子どもの好物であった素餅をお供えするようになったという言い伝えがあります。

材料（2～3人分）

- ・米粉・・・100g
- ・小麦粉・・・100g
- ・ベーキングパウダー・・・5g
- ・塩・・・小さじ2
- ・水・・・100ml（様子を見て）
- ・砂糖・・・適量（お好みで）
- ・油・・・揚げ焼き用



◎作り方

- ①米粉、小麦粉、塩に水を少しずつ入れてこねる。
- ②ひたすらこねて丸める。少し寝かしてもOK！！
- ③20gぐらいに分ける。
- ④長細く伸ばし、真ん中を持ってコヨリのようにクネクネする。
- ⑤多めの油を敷いたフライパンで両面こんがり揚げ焼きにする。
- ⑥両面がキツネ色になったら皿に取り出し砂糖を全体にかければ完成！！



※生地にごまや青のりなど入れたり、揚げ焼きした後に砂糖ときな粉を1：1の分量で混ぜてかけたりしても美味しいですよ😊

芋あんまんじゅう

7月1日は氷室の日です。少し早かったですが、6月19日にさつまいもを餡にしておまんじゅうを作りました😊

初めて手作りまんじゅうを作り、食べてくれるか心配でしたが、大好きなさつまいもを餡にしたので「おいしい！！」と言って大きなおまんじゅうをほおばっていました😊





7月 献立表

R5 7月1日
矢田野こども園

矢田野こども園における栄養目標

☆今月の未満児栄養目標 エネルギー479cal たんぱく質 18.3g 脂質 14.9g 食塩 1.4 未満

★今月の以上児栄養目標 エネルギー380cal たんぱく質 17.7g 脂質 16.7g 食塩 1.5 未満



今月の食事目標

食事のマナーを身につけましょう

○午前のおやつ ○午後のおやつ

日曜	未満児		全園児		食材		
	午前おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
1土			夏まつり				
3月	お茶 ポーロ	ごはん	ミートローフ ちくわサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	あいびぎにく たまご ちーず ちくわ みそ ◎ぎゅうにゅう	○ぼーろ ごはん ばんこ さとう あぶら とうもろこし じゃがいも まよねーず ◎びすけつと	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり えのき こねぎ ぐりんぴーす
4火	お茶 せんべい	ごはん	酢豚 コーンかきたまスープ バナナ	牛乳 牛乳もち (未満児用エハース)	ぶたにく たまご ◎ぎゅうにゅう ◎きなこ	◎せんべい ごはん あぶら さつまいも さとう とうもろこし かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ びーまん しいたけ ばいっなぶる こねぎ パナナ
5水	ヨーグルト	ゆかりごはん	魚の立田揚げ オクラの納豆あえ 味噌汁	ジョア (0.1歳児牛乳) せんべい	○よーぐると さかな なっとう けずりぶし あぶらあげ みそ ◎じょあ	ごはん かたくりこ あぶら ◎せんべい	しょうが おくら もやし とうがん たまねぎ にんじん
6木	お茶 バナナ	ごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬 味噌汁 ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳 ウエハース	とりにく たまご はむ あぶらあげ みそ ◎ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう まよねーず ◎うえはーす	○ばなな なす びーまん にんじん しょうが たまねぎ ぶろっこりー きゃべつ ねぎ
7金	りんごジュース	そばろ井	七夕そばろ井 ミートボール 春雨サラダ ほしのこ汁	七夕ゼリー	ぶたひきにく はむ みーとぼーる とうふ	○りんごじゅーす ふ さとう かたくりこ はるさめ ◎七夕ゼリー	きゅうり もやし おくら えのき にんじん
8土	お茶 ビスケット	うどん	肉うどん アニマルチーズ 小魚		ぎゅうにく かまぼこ チーズ こごかな	○ビスケット うどん さとう	ねぎ
10月	お茶 オレンジ	ごはん	手作りさつま揚げ すまし汁 ほうれん草のツナあえ	牛乳 ゆでとうもろこし	さかなすりみ とうふ たまご みそ つな ふかし ◎ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら まよねーず ◎とうもろこし	○おれんじ ねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん えのき みつば
11火	お茶 せんべい	ごはん	ぎょうざ入りスープ コロコロサラダ ブロッコリーの塩ゆで	ヨーグルトあえ (0.1歳児 バナナヨーグルト)	ぎょうざ ぶたにく だいず とりにく みそ ちーず ◎よーぐると	○せんべい ごはん まよねーず さとう	ちんげんさい たけのこ ねぎ にんじん しいたけ とまと きゅうり ◎ふる一つみつくす
12水	お茶 ビスケット	ごはん	江戸っ子煮 トマト 春雨のごま酢あえ	アイスクリーム ウエハース (0.1歳児 ヨーグルト)	だいず ぎゅうにく はむ こうやとうふ こんぶ	○びすけつと ごはん ふ しらたき さとう ごま あぶら はるさめ ◎あいすくりーむ ◎うえはーす	にんじん たけのこ きゅうり とまと
13木	お茶 チーズ	ごはん	マーメレード煮 ポテトサラダ 味噌汁 かみかみ佃煮	ミルクココア (0.1歳児牛乳) クラッカー	◎ちーず とりにく あぶらあげ こんぶ ちりめんじゃこ みそ ◎ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ まーまれーどじゃむ じゃがいも ごま あぶら とうもろこし ここあ ◎ここあ ◎くらっかー	りんご きゅうり はくさい えのき とまと たまねぎ
14金	お茶 ウエハース	ごはん	パステウ カテージチーズサラダ コロコロスープ	牛乳 せんべい	あいびぎにく ちーず なまくりーむ ◎ぎゅうにゅう	○うえはーす ごはん ぎょうざのかわ あぶら	にんにく たまねぎ みかん りんご れたす きゅうり だいこん にんじん こねぎ
15土	お茶 せんべい	チャーハン	チャーハン アニマルチーズ 小魚		やきぶた ちーず こごかな たまご	ごはん	たまねぎ ねぎ

日曜	未満児		全園児		食材		
	午前おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
18火	お茶 せんべい	ごはん	白身魚のフライ ひじきサラダ 味噌汁	牛乳 カルピス蒸しパン	さかな ひじき みそ あぶらあげ ◎かむびす	○せんべい ごはん ばんこ こむぎこ ◎ほっとけーきみつくす	れたす とまと きゅうり みかん なす たまねぎ
19水	お茶 バナナ	きなこごはん	肉じゃが トマト 揚げ大豆の小魚がらめ (0.1歳児煮豆)	牛乳 ジャムサンド (0.1歳児食パン)	きなこ ぎゅうにく だいず こごかな ◎ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも しらたき かたくりこ あぶら さとう ごま ◎ばん ◎じゃむ	○ばなな たまねぎ にんじん いんげん とまと
20木	ヨーグルト	パン	かぼちゃのシチュー オレンジ ドレッシングサラダ	牛乳 せんべい	○よーぐると とりにく なまくりーむ たまご わかめ ◎ぎゅうにゅう	ばん あぶら さとう ばたー ◎せんべい	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり れたす みかん おれんじ
21金	お茶 ポーロ	ごはん	トマトカレー アニマルチーズ 糸きりわかめサラダ	牛乳 パームクーヘン (0.1歳児ビスケット)	あいびぎにく だいず みそ ちーず わかめ	○ぼーろ じゃがいも こむぎこ ばたー さとう◎ばーむくーへん	とまと たまねぎ びーまん にんにく しょうが れたす きゅうり にんじん みかん
22土	お茶 ビスケット	スパゲティ	スパゲティイタリアン アニマルチーズ 小魚		あいびぎにく はむ ちーず こごかな	○びすけつと すばげてい	たまねぎ にんじん びーまん
24月	お茶 ウエハース	ごはん	ホイコーロー パンサンズー とうがんスープ	牛乳 マカロニきなこ	ぶたにく はむ たまご あぶらあげ◎きなこ ◎ぎゅうにゅう	○うえはーす ごはん あぶら はるさめ さとう まかろに	にんにく しょうが きゅうり きゃべつ たまねぎ ねぎ びーまん とうがん しいたけ しょうが
25火	お茶 バナナ	わかめごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい	とうふ ぶたひきにく しゅうまい はむ ◎ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら かたくり ◎とうもろこし ◎せんべい	ばなな ねぎ しょうが びーまん にんじん もやし ほうれんそう
26水	お茶 チーズ	ごはん	豚肉のしょうが焼き スパサラダ 味噌汁	ミルクココア (0.1歳児牛乳) クラッカー	○ちーず ぶたにく つな とうふ みそ ◎ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら かたくり ◎ここあ すばげてい まよねーず	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん びーまん きゅうり もやし きゃべつ
27木	お茶 せんべい	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 バナナ 切り干し大根のゴマネーズあえ	牛乳 ビスケット	ぎゅうにく だいず ひじき あぶらあげ つな ◎ぎゅうにゅう	○せんべい ごはん しらたき とうもろこし ごま まよねーず あぶら さとう ◎びすけつと	にんじん ごぼう きゅうり きりぼしだいこん ばなな
28金	お茶 ビスケット	ごはん	さんまのかば焼き 味噌汁 さつまいもサラダ	牛乳 ゆでとうもろこし	さかな あぶらあげ みそ	○びすけつと ごはん かたくりこ あぶら さつまいも さとう まよねーず ◎とうもろこし	きゅうり れたす にんじん りんご だいこん ねぎ えのき
29土	お茶 せんべい	ラーメン	わかめラーメン アニマルチーズ 小魚		ぶたにく わかめ ちーず こごかな	○せんべい めん とうもろこし	にんじん もやし
31月	お茶 せんべい	ごはん	鶏のから揚げ ちりじゃこサラダ 味噌汁	お茶 すいか	とりにく ちりめんじゃこ とうふ みそ ◎ぎゅうにゅう	○せんべい ごはん あぶら さとう	しょうが にんにく れたす きゅうり にんじん りんご もやし すいか



旬の食材

えだまめ、きゅうり、とうがん、トマト、なす、すいか、あんず、かんぱち、あゆ、とびうお、はも
※きゅうり やすいか には体を冷やす効果があります。トマト には、日焼けした肌を回復させる働きも期待できます。



7月7日(金)

あお・き・もも組は主食はいりません。
箸は忘れず持たせてください！！

7月7日の七夕の日はたまご、きゅうり、そばろ、にんじん、
チーズなどで七夕そばろ井を考えています。午後のおやつ
も暑い季節にぴったりな手作りゼリーを考案中です！！

