



令和7年度

7かつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(火)	てづくりばん(セルフサンドパン) チキンナゲット キャベツのあおじそサラダ たまごスープ	チキンナゲット ツナ 卵 豆腐 牛乳	油 バター 砂糖 強力粉 じゃが芋	キャベツ 人参 コーン 青じそ 玉ねぎ しいたけ ズッキーニ ねぎ もやし	☆ぶるんとデザート	ぶるんとデザート
2(水)	ぶたのしょうがやき きゅうりのすのもの みそしる	豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	油 砂糖 かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり 人参 ねぎ しめじ キャベツ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
3(木)	しろみさかなのオリーブチーズやき もやしのフレンチサラダ すましじる	白身魚 チーズ ハム 油揚げ 豆腐	油 砂糖 マヨネーズ	もやし きゅうり コーン ねぎ しめじ 玉ねぎ	☆てづくりばん ぎゅうにゅう	強力粉 バター 塩 イースト 砂糖 牛乳
4(金)	もちごめしゅうまい はるさめのナムル とりがらスープ	豚ひき肉 卵 かにかま 豆腐 わかめ	餅米 砂糖 油 春雨	玉ねぎ きゅうり 人参 えのき チンゲン菜 ねぎ	おかし スティックゼリー 牛乳	おかし スティックゼリー 牛乳
7(月)	たなばたうどん かんばやしじどりのしおやえ きりぼしだいこんのいそあえ	鶏肉 のり	うどん 油 砂糖	人参 オクラ パプリカ 玉ねぎ 小松菜 切干大根 きゅうり	☆たなばたゼリー おかし ぎゅうにゅう	寒天 シロップ スイカ サイダー おかし 牛乳
8(火)	ハンバーガー もやしのレモンあえ すましじる	合びき肉 卵 ハム 豆腐 油揚げ	パン粉 油 砂糖	玉ねぎ きゅうり もやし 人参 レモン汁 コーン ねぎ しいたけ	おかし シャーベット	おかし シャーベット
9(水)	てづくりパン ミネストローネ キャベツのごまサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	じゃが芋 油 ごま 砂糖 バター 強力粉 マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト缶 しめじ グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
10(木)	ホイコーロー はるさめのちゅうかサラダ わかめスープ	牛肉 みそ かにかま わかめ 豆腐	油 砂糖 春雨	玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり 人参 コーン ねぎ しめじ もやし	おかし ミニゼリー ぎゅうにゅう	おかし ミニゼリー 牛乳
11(金)	あおみさかなのにつけ うめサラダ とんじる	青身魚 みそ 油揚げ ベーコン 豆腐 豚肉	油 砂糖 こんにゃく	水菜 人参 きゅうり もやし ごぼう 玉ねぎ キャベツ ねぎ	☆パインケーキ ぎゅうにゅう	小麦粉 BP 卵 バター 砂糖 パイン 牛乳
14(月)	なつやさいカレー スパゲティサラダ チーズ	牛肉 わかめ 鰹節 ハム チーズ	油 じゃが芋 マヨネーズ スパゲティ	人参 なすび ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	おかし キウイフルーツ ぎゅうにゅう	おかし キウイフルーツ 牛乳
15(火)	マーボー豆腐 もやしのわふうサラダ オレンジ	合びき肉 みそ ちくわ	油 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ なら きゅうり もやし オレンジ	おかし ぎょくにソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
16(水)	しろみさかなのカレームニエル きゅうりのあまずあえ みそしる	白身魚 わかめ 豆腐 油揚げ かにかま	油 砂糖	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バナナ バイナッブル缶
17(木)	てづくりばん(セルフサンドパン) ツナマヨサラダ ポトフ れいとうパン	鶏肉 ツナ 豆腐	春雨 油 バター 砂糖 強力粉 じゃが芋 マヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき もやし ねぎ パイン	プリン ぎゅうにゅう	プリン 牛乳
18(金)	ねぎやき きりぼしだいこんのものにも つみれじる	卵 ウインナー 油揚げ 豆腐 魚すり身	小麦粉 油 砂糖 小麦粉	ねぎ キャベツ 人参 切干大根 いんげん 玉ねぎ しめじ もやし	☆カルピスゼリー おかし ぎゅうにゅう	カルピス 寒天 おかし 牛乳
22(火)	にくじゃが はるさめサラダ なっとう	豚肉 かにかま 納豆	油 砂糖 こんにゃく 春雨 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ ほうれん草 コーン	おかし スイカ ぎゅうにゅう	おかし スイカ 牛乳
23(水)	あおみさかなオイスターソースやき ひじきのにも そうめんみそしる	青身魚 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 みそ 麩	油 砂糖 そうめん こんにゃく	人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし	☆マカロニきなこ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳
24(木)	てづくりパン クリームシチュー げんきなサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	じゃが芋 油 砂糖 バター マヨドレ 強力粉	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ しめじ きゅうり もやし コーン オレンジ	おかし シャーベット	おかし シャーベット
25(金)	おべんとうのひ				☆フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	ジュース 寒天 砂糖 おかし 牛乳
28(月)	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ	牛肉 ツナ チーズ	油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ グリンピース 人参 しめじ きゅうり コーン	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
29(火)	かにかまレタスチャーハン オクラのおかかあえ はるさめスープ	かにかま 卵 鰹節 豆腐	油 砂糖 春雨 片栗粉	レタス 玉ねぎ 人参 オクラ きゅうり キャベツ しめじ 玉ねぎ ちんげん菜	☆ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン マーガリン 砂糖 牛乳
30(水)	かんばやしじどりのてりやきチキン きゅうりのしおこんがあえ みそしる	鶏肉 塩昆布 みそ 油揚げ 豆腐 わかめ	油 砂糖	きゅうり 人参 キャベツ ねぎ しいたけ 玉ねぎ もやし	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう	おかし たべるいりこ 牛乳
31(木)	てづくりばん(セルフサンドパン) オムレツ もやしのあえドレサラダ にくだんごいりカレースープ	卵 肉団子 かにかま	じゃが芋 油 バター 強力粉 砂糖	人参 玉ねぎ もやし きゅうり コーン キャベツ えのき グリンピース	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト

・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

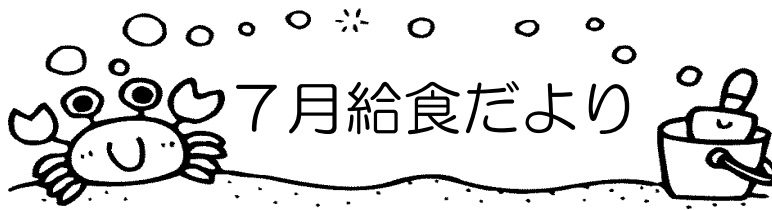
・☆のマークはてづくりおやつです

・コップはまいにち持って来てください。

・お弁当の日のごはんとおかずを入れて持って来てください。また、お箸とコップを持って来てください。

←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。





令和7年度
綾東こども園

じめじめとした梅雨が終わり、とうとう暑い夏が到来です。暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りを心掛けるとともに、水分補給にも十分注意していきたいです。綾東こども園では、上林地鶏を毎月の給食に提供しています。今回は上林地鶏の紹介をします。

上林地鶏とは



綾部市上林地区で清らかな水と空気の中で地飼いされた鶏のことです。

上林地鶏は、自然豊かな環境でストレスなく飼育され、上林川の清らかな水で育ち、のびのびと育てられているため肉質はよく、瑞々しくジューシーです。飼育期間も長めであるため、旨味が凝縮されているとされています。

上林地鶏は、弾力のある食感と噛むほどに味わえる旨味を堪能することができます。

子供達がよく噛んで食べることに繋がります。

よく噛んで食べるメリット…

味覚が育つ 消化を助ける 食べすぎを防ぐ 食いしぼる力がつ
く 歯並びをよくする 言葉がはっきりする



子供に噛む回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化されません。楽しく美味しく食べ物を味わうことで生活習慣として、よく噛む習慣を身につけることができます。

鶏肉の照り焼き

材料（幼児1人分）

鶏ももチ肉	50g
砂糖	0.6g
A 酒	1g
塩	0.1g
片栗粉	2g
油	1g
醤油	3g
砂糖	0.8g
B みりん	3g
おろししょうが	0.1g
片栗粉	0.8g
水	6g

作り方

- ① 鶏もも肉に A をもみこみ10分ほどおいたのち、片栗粉をまぶしてから油をまわす。
- ② 230度に予熱したオーブンで6分加熱する。
- ③ 鍋に B を混ぜて加熱し、②が熱いうちによく混ぜ合わせてからませる。食べやすい大きさに切る。

