



令和8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(水)	あおみさかなのチーズやき ようふうきんびら すましじる	魚 チーズ 豚肉 豆腐 油揚げ	油 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ えのき 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 牛乳
2(木)	とりのマーマレードやき もやしのあえもの みそじる	鶏肉 京あげ 豆腐 ちくわ みそ わかめ	マーマレード 油 砂糖	人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ しめじ	おかし オレンジ ぎゅうにゅう	おかし オレンジ 牛乳
3(金)	もちごめしゅうまい ちゅうかサラダ とりがらスープ	豚ひき肉 卵 ハム 豆腐 わかめ	餅米 砂糖 油	玉ねぎ 青梗菜 人参 キャベツ えのき ねぎ もやし	ふかしいも ぎゅうにゅう	じゃがいも 塩 牛乳
6(月)	なつやさいカレー わふうサラダ チーズ	豚肉 ツナ チーズ	油 じゃが芋	人参 なすび ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン	おかし プリン ぎゅうにゅう	おかし プリン ぎゅうにゅう
7(火)	たなばたうどん しろみさかなのてんぷら ブロッコリーのおかかあえ オレンジ	魚 卵 油揚げ 鰹節	うどん 油 砂糖	人参 オクラ ブロッコリー オレンジ	たなばたゼリー おかし ぎゅうにゅう	寒天 シロップ カルピス おかし 牛乳
8(水)	チンジャオロース いそあえ わかめスープ	牛肉 のり わかめ 豆腐	じゃが芋 油 砂糖	ピーマン 人参 玉ねぎ 青梗菜 もやし ねぎ しいたけ	むしばん ぎゅうにゅう	小麦粉 BP 油 砂糖 牛乳
9(木)	てりやきチキン ポテトサラダ みそじる	鶏肉 わかめ ハム みそ 油揚げ 豆腐	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ しめじ 玉ねぎ もやし ねぎ	おかし チューペット ぎゅうにゅう	おかし チューペット 牛乳
10(金)	おおばいりつくね はるさめのすのもの すましじる	鶏ミンチ肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	油 砂糖 春雨	玉ねぎ 青じそ 人参 きゅうり えのき ねぎ キャベツ	じゃがいももち ぎゅうにゅう	じゃが芋 片栗粉 砂糖 醤油 牛乳
13(月)	スパニッシュオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ	鶏ミンチ肉 卵 ツナ 豆腐 ベーコン 鶏肉	砂糖 じゃが芋 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ みかん缶 しめじ ねぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
14(火)	あおみさかなのうめに ブロッコリーのしおこんぶあえ とんじる	青身魚 みそ 油揚げ 塩昆布 豆腐 豚肉	油 砂糖 こんにやく ごま	人参 梅干 ブロッコリー ごぼう 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのき	ぎゅうにゅう	ジャムサンド 食パン ジャム 牛乳
15(水)	ぶたにくのしょうがやき ごまあえ すましじる	豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	油 砂糖 ごま	玉ねぎ 青梗菜 人参 もやし しめじ キャベツ ねぎ	フライドポテト ぎゅうにゅう	じゃが芋 油 小麦粉 牛乳
16(木)	かんばやしじどりのからあげ スパゲティサラダ とりがらスープ	鶏肉 卵 ハム わかめ 豆腐	小麦粉 マヨネーズ 油 砂糖 スパゲティ	人参 キャベツ きゅうり コーン えのき 玉ねぎ ねぎ	おかし ぎょにクソーゼージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーゼージ 牛乳
17(金)	マーボー豆腐 もやしのナムル れいとうみかん	豚ひき肉 豆腐 みそ ツナ	油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ ねぎ ニラ 人参 しいたけ きゅうり もやし みかん	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	ジュース 寒天 おかし 牛乳
21(火)	にくじゃが はるさめサラダ なっとう	豚肉 ハム 納豆	油 砂糖 春雨 こんにやく じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ グリンピース しめじ 人参 ごぼう ほうれん草 コーン	フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バナナ キウイ
22(水)	しろみさかなのカレームニエル きりぼしだいこんのもの みそじる	白身魚 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	油 砂糖 小麦粉	切干大根 人参 いんげん ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ	おかし スイカ ぎゅうにゅう	おかし スイカ 牛乳
23(木)	ミートソーススパゲティ もやしのあおじそサラダ ポトフ	豚ひき肉 ちくわ ウインナー	油 砂糖 スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ もやし きゅうり 青じそ えのき キャベツ	てづくりばん ぎゅうにゅう おかし	強力粉 バター 塩 イースト 砂糖 牛乳
24(金)	おべんとうのひ				おかし ぎゅうにゅう	おかし 牛乳
27(月)	さんしょくどんぶり うめさくらだ のっぺいじる	鶏ミンチ肉 卵 ベーコン 豆腐 油揚げ	油 砂糖 かぼちゃ こんにやく	ほうれん草 人参 梅干 切干大根 きゅうり ねぎ キャベツ 玉ねぎ ごぼう	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
28(火)	ホイコーロー もやしのレモンあえ たまごスープ	豚肉 みそ ツナ 卵 わかめ 豆腐	油 砂糖	玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり 人参 もやし レモン汁 えのき ねぎ	ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン マーガリン 砂糖 牛乳
29(水)	あおみさかなのさいきょうやき ひじきのにも そうめんじる	青身魚 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	油 砂糖 そうめん	人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ	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
30(木)	てづくりばん カレースープ げんきなサラダ チーズ	鶏肉 大豆 ハム チーズ	じゃが芋 油 砂糖 強力粉 マカロニ マヨドレ	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり もやし コーン	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
31(金)	ハンバーグ はるさめのあまずあえ みそじる	合びき肉 卵 ちくわ 豆腐 わかめ みそ 油揚げ	パン粉 油 砂糖 春雨	玉ねぎ きゅうり 人参 ねぎ えのき キャベツ	わらびもち 牛乳	わらび粉 きなこ 砂糖 牛乳

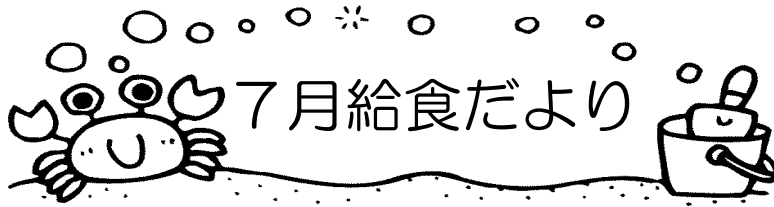
・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

・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8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。



ヤングコーンしゅうかく



こども園の園庭で、そう組さんが夏野菜を育てています。その中のひとつにとうもろこしがあります。とうもろこしは7月が食べ頃ですが、とうもろこしを大きく育てるために6月頃から間引きをします。その間引きとして若取りされたものが「ヤングコーン」といわれる軟らかい小さなとうもろこしです。

6月下旬にそう組さんがヤングコーンの収穫をし、皮もむきました。ひげの部分は食べられるので残してもらい、それを、蒸し焼きにし、給食と一緒に皆でいただきました。

「おいしすぎる」「おかわりしたいぐらい」と大好評でした。年齢が小さい子どもはひげが嫌がる様子もありましたが、そう組さんだけは「ひげもたべたい!」と全てきれいにいただきました。旬の美味しい食材に触れながら、日々感謝していただいております。

七夕



7月7日は七夕です。織姫さまと彦星さまが年に一度、天の川を渡って会うことができるというロマンチックな星祭りの行事です。

七夕の行事食といえば「そうめん」が有名ですが、給食では天の川に見立てた「七夕うどん」が登場します。

七夕にそうめんやうどんなどの「白い麺類」を食べる習慣は、中国から伝わった「策餅(さくべい)」という小麦粉のお菓子が由来とされています。