




# 7月 給食予定献立表

2022年 認定こども園  
関西女子短期大学附属幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名					
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる			
1	金	お弁当の日	牛乳 星たべよ きなこ餅						
2	土	肉うどん 白菜の甘酢和え バナナ	牛乳 市販菓子	豚肉	人参・ほうれん草 しめじ 白菜 バナナ	うどん・しょうゆ みりん・上白糖 酢 塩			
4	月	ご飯／さばのごまだれ焼き 焼売 豆腐のすまし汁 枝豆	牛乳 杏仁豆腐	さば 焼売 絹ごし豆腐 湯葉	しょうが・ねぎ 枝豆 パイン缶 黄桃缶	米・ごま 上白糖・しょうゆ みりん・片栗粉 塩・杏仁豆腐			
5	火	ご飯 鶏のマーメレード焼き カラフルサラダ さつま芋の味噌汁	お茶 ジャムケーキ	鶏肉 味噌 牛乳	ブロッコリー・パプリカ(赤) パプリカ(黄) 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ・マーメレード 和風ドレッシング・さつま芋 小麦粉・無塩バター 上白糖・いちごジャム			
6	水	牛乳／ロールパン ウインナーオムレツ スパゲティサラダ ビーンズスープ	お茶 たぬきおにぎり	牛乳・鶏卵 ウインナー・チーズ コンソメ 大豆	ミックスベジタブル・玉ねぎ ケチャップ・ブロッコリー インゲン・人参 パセリ・ねぎ	ロールパン・塩・なたね油 スパゲティ・マヨネーズ しょうゆ・米 みりん・天かす			
7	木	散らし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 七タそうめん汁	牛乳 フルーツポンチ	錦糸玉子 かにかま 桜でんぶ 鶏ミンチ	きゅうり・のり かぼちゃ・グリーンピース 人参・みつば 黄桃缶・パイン缶	米・酢・上白糖 塩・しょうゆ・みりん 片栗粉・そうめん・寒天 ぶどうジュース・アップルジュース			
8	金	夏野菜カレー 大根のマヨポンサラダ オレンジ	牛乳 マシュマロサンド	合挽きミンチ	なす・玉ねぎ 人参・かぼちゃ 大根・コーン オレンジ	米・カレールー なたね油・ポン酢 マヨネーズ・全粒粉クラッカー マシュマロ			
9	土	お弁当の日	牛乳 市販菓子						
11	月	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草とツナの和風サラダ なすの味噌汁	牛乳 りんごマフィン	鶏肉・かまぼこ 味噌・ツナ 牛乳 鶏卵	ほうれん草・人参 なす・玉ねぎ ねぎ りんご	米・しょうゆ 上白糖・みりん 無塩バター 小麦粉			
12	火	ご飯 白身魚のフライ もやしと青梗菜のナムル コンソメスープ	お茶 ココアプリン	ホキ チキンスープ コンソメ	玉ねぎ・パセリ インゲン・もやし チンゲン菜・人参	米・小麦粉・パン粉・植物油 タルタルソース・しょうゆ 上白糖・ごま油・塩 ココア・プリンミックス			
13	水	ご飯 豚肉と冬瓜のさっぱり煮 小松菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁	お茶 チヂミ	豚肉 かつお節 味噌 豚ミンチ	冬瓜・グリーンピース 人参・しめじ 小松菜・玉ねぎ わかめ・にら	米・しょうゆ・酢 上白糖・みりん・じゃが芋 小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油			
14	木	ハヤシライス ブロッコリーのさっぱり和え オレンジ とうもろこし	牛乳 お誕生日ケーキ	牛肉・コンソメ 牛乳 鶏卵 ホイップ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参 ケチャップ・ブロッコリー・コーン ほうれん草・オレンジ とうもろこし・みかん缶	米・なたね油 上白糖・塩 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 和風ドレッシング・小麦粉			
15	金	お弁当の日	牛乳 ぼたぼた焼き 満月ポン						
16	土	ゆばあんかけ丼 しゅうまい 玉ねぎの味噌汁	牛乳 市販菓子	鶏肉 湯葉 焼売 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ	米・片栗粉 しょうゆ・みりん 上白糖 おつゆ麩			
18	月	海の日							
19	火	菜飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 メープルバナナ	鶏肉 かにかま コンソメ きな粉	菜めしの素・キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ 人参・パセリ バナナ・レモン果汁	米・しょうゆ・酒 片栗粉・小麦粉・植物油 マヨネーズ・酢・上白糖 塩・メープルシロップ			
20	水	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムヨーグルト	さば・白味噌 揚げ 絹ごし豆腐 ヨーグルト	しょうが・インゲン ごぼう・人参 玉ねぎ みつば	米・酒・上白糖 みりん・しょうゆ・ごま ごま油・塩 コーンフレーク・いちごジャム			




日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
21	木	他人丼 小松菜とえのきの和え物 わかめスープ	牛乳 オレンジ寒天	牛肉 鶏卵 チキンスープ	玉ねぎ・みつば 小松菜・えのき 人参 わかめ	米・しょうゆ 上白糖・みりん ごま・塩 寒天・オレンジジュース
22	金	ご飯 豚肉の甘辛炒め煮 ブロッコリーのごま和え さつま揚げの味噌汁	牛乳 黒糖ふのラスク	豚肉 さつま揚げ 味噌	玉ねぎ・キャベツ 人参 ブロッコリー ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・なたね油 ごま・おつゆ麩 無塩バター・黒砂糖
23	土	<b>園内キャンプ</b>				
25	月	ご飯 さわらの西京焼き 高野豆腐の煮物 湯葉のすまし汁	牛乳 コンソメポテト	さわら・白味噌 高野豆腐 湯葉 コンソメ	インゲン 人参 えのき みつば	米・みりん 上白糖・しょうゆ 塩・カットポテト 植物油
26	火	ご飯 鶏のなたね焼き ブロッコリーとツナのサラダ オニオンスープ	牛乳 ごまクッキー	鶏肉・鶏卵 ツナ コンソメ 牛乳	インゲン・ブロッコリー 人参 玉ねぎ パセリ	米・マヨネーズ・しょうゆ 上白糖・ごまだれ 塩・小麦粉 黒ごま・無塩バター
27	水	ビビンバ風ごはん 春雨の中華和え わかめスープ	お茶 かぼちゃのバター焼き	牛肉 チキンスープ	チンゲン菜・もやし 人参・ねぎ コーン・わかめ 玉ねぎ・かぼちゃ	米・しょうゆ・上白糖 ごま油・ごま・春雨 塩・マーガリン なたね油・黒ごま
28	木	冷麺 冬瓜と人参のくず煮 オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	焼き豚 錦糸玉子	きゅうり・トマト 冬瓜・人参 オレンジ しその香	中華そば・冷やし中華スープ 上白糖・しょうゆ みりん・片栗粉 米
29	金	ご飯 豚肉の生姜炒め 白菜の煮浸し じゃが芋の味噌汁	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	豚肉 揚げ ちくわ 味噌	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが 白菜 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油・じゃが芋 ホットケーキミックス・野菜ジュース
30	土	<b>お弁当の日</b>				









### トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



## 今月の食育

- 5日 あお組 流しそうめん
- 13日 あか組 とうもろこしの皮むき
- 23日 あお・あか組 スイカ割り


### 《とうもろこしご飯》



#### 《材料》

- ・米 2合 (150g)
- ・とうもろこし (生) 1本 (350g)
- ・水 適量
- ・コンソメ 16g
- ・バター 10g

#### 《作り方》

- ① 米は洗って水気をきり、炊飯器に入れ、コンソメを加えて2合の目盛になるまで水を注ぎ、30分おく。
- ② とうもろこしは実をこそげ取り、実と芯に分ける。
- ③ ①の炊飯器の米の上に②の実と芯をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったたら、芯を取り除き、バターを加えさっくりと混ぜ合わせる。

※冷凍コーンの場合は、コーン170g





# 7月 給食予定献立表

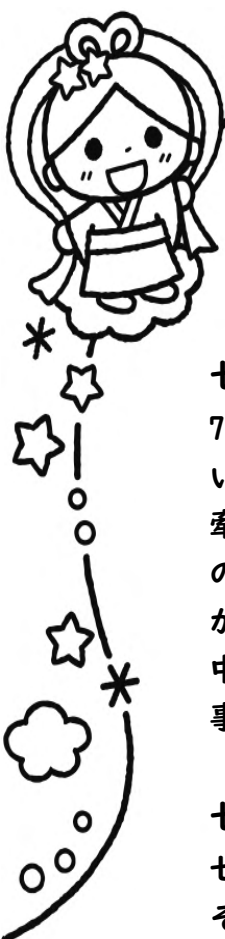
2022年 認定こども園  
関西女子短期大学附属幼稚園 乳児園舎

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名					
					赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる			
1	金	牛乳 マンナビスケット	<b>お弁当の日</b>	牛乳 星たべよ きなこ餅						
2	土	牛乳 市販菓子	肉うどん 白菜の甘酢和え バナナ	牛乳 市販菓子	豚肉	人参・ほうれん草 しめじ 白菜 バナナ	うどん・しょうゆ みりん・上白糖 酢 塩			
4	月	牛乳 チーズ	ご飯/さばのごまだれ焼き 焼売 豆腐のすまし汁 枝豆	牛乳 杏仁豆腐	さば 焼売 絹ごし豆腐 湯葉	しょうが・ねぎ 枝豆 パイン缶 黄桃缶	米・ごま 上白糖・しょうゆ みりん・片栗粉 塩・杏仁豆腐			
5	火	牛乳 のりものビスケット	ご飯 鶏のマーマレード焼き カラフルサラダ さつま芋の味噌汁	お茶 ジャムケーキ	鶏肉 味噌 牛乳	ブロッコリー・パプリカ(赤) パプリカ(黄) 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ・マーマレード 和風ドレッシング・さつま芋 小麦粉・無塩バター 上白糖・いちごジャム			
6	水	牛乳 オレンジ	牛乳/ロールパン ウインナーオムレツ スパゲティサラダ ビーンズスープ	お茶 たぬきおにぎり	牛乳・鶏卵 ウインナー・チーズ コンソメ 大豆	ミックスベジタブル・玉ねぎ ケチャップ・ブロッコリー インゲン・人参 パセリ・ねぎ	ロールパン・塩・なたね油 スパゲティ・マヨネーズ しょうゆ・米 みりん・天かす			
7	木	牛乳 おやさいせんべい	散らし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 セタそうめん汁	牛乳 フルーツポンチ	錦糸玉子 かにかま 桜でんぶ 鶏ミンチ	きゅうり・のり かぼちゃ・グリーンピース 人参・みつば 黄桃缶・パイン缶	米・酢・上白糖 塩・しょうゆ・みりん 片栗粉・そうめん・寒天 ぶどうジュース・アップルジュース			
8	金	牛乳 エースコイン	夏野菜カレー 大根のマヨポンサラダ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	合挽きミンチ	なす・玉ねぎ 人参・かぼちゃ 大根・コーン オレンジ	米・カレールー なたね油・ポン酢 マヨネーズ・全粒粉クラッカー いちごジャム			
9	土	牛乳 市販菓子	<b>お弁当の日</b>	牛乳 市販菓子						
11	月	牛乳 とろべー	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草とツナの和風サラダ なすの味噌汁	牛乳 りんごマフィン	鶏肉・かまぼこ 味噌・ツナ 牛乳 鶏卵	ほうれん草・人参 なす・玉ねぎ ねぎ りんご	米・しょうゆ 上白糖・みりん 無塩バター 小麦粉			
12	火	牛乳 のりものビスケット	ご飯 白身魚のフライ もやしと青梗菜のナムル コンソメスープ	お茶 プリン	ホキ チキンスープ コンソメ	玉ねぎ・パセリ インゲン・もやし チンゲン菜・人参	米・小麦粉・パン粉・植物油 タルタルソース・しょうゆ 上白糖・ごま油 塩・プリンミックス			
13	水	牛乳 お野菜スティック	ご飯 豚肉と冬瓜のさっぱり煮 小松菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁	お茶 チヂミ	豚肉 かつお節 味噌 豚ミンチ	冬瓜・グリーンピース 人参・しめじ 小松菜・玉ねぎ わかめ・にら	米・しょうゆ・酢 上白糖・みりん・じゃが芋 小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油			
14	木	牛乳 バナナ	ハヤシライス ブロッコリーのさっぱり和え オレンジ とうもろこし	牛乳 お誕生日ケーキ	牛肉・コンソメ 牛乳 鶏卵 ホイップ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参 ケチャップ・ブロッコリー・コーン ほうれん草・オレンジ とうもろこし・みかん缶	米・なたね油 上白糖・塩 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 和風ドレッシング・小麦粉			
15	金	牛乳 おやさいせんべい	<b>お弁当の日</b>	牛乳 ぼたぼた焼き 満月ポン						
16	土	牛乳 市販菓子	ゆばあんかけ丼 しゅうまい 玉ねぎの味噌汁	牛乳 市販菓子	鶏肉 湯葉 焼売 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ	米・片栗粉 しょうゆ・みりん 上白糖 おつゆ麩			
18	月	<b>海の日</b>								
19	火	牛乳 満月ポン	菜飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 メープルバナナ	鶏肉 かにかま コンソメ きな粉	菜めしの素・キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ 人参・パセリ バナナ・レモン果汁	米・しょうゆ・酒 片栗粉・小麦粉・植物油 マヨネーズ・酢・上白糖 塩・メープルシロップ			
20	水	牛乳 お野菜スティック	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムヨーグルト	さば・白味噌 揚げ 絹ごし豆腐 ヨーグルト	しょうが・インゲン ごぼう・人参 玉ねぎ みつば	米・酒・上白糖 みりん・しょうゆ・ごま ごま油・塩 コーンフレーク・いちごジャム			



日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
21	木	牛乳 おやさいせんべい	他人丼 小松菜とえのきの和え物 わかめスープ	牛乳 オレンジ寒天	牛肉 鶏卵 チキンスープ	玉ねぎ・みつば 小松菜・えのき 人参 わかめ	米・しょうゆ 上白糖・みりん ごま・塩 寒天・オレンジジュース
22	金	牛乳 のりものビスケット	ご飯 豚肉の甘辛炒め煮 ブロッコリーのごま和え さつま揚げの味噌汁	牛乳 黒糖ふのラスク	豚肉 さつま揚げ 味噌	玉ねぎ・キャベツ 人参 ブロッコリー ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・なたね油 ごま・おつゆ麩 無塩バター・黒砂糖
23	土	牛乳 市販菓子	チキンカレー キャベツのレモン和え 青りんごゼリー	牛乳 市販菓子	鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ レモン果汁	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 しょうゆ・上白糖 青りんごゼリー
25	月	牛乳 マンナビスケット	ご飯 さわらの西京焼き 高野豆腐の煮物 湯葉のすまし汁	牛乳 コンソメポテト	さわら・白味噌 高野豆腐 湯葉 コンソメ	インゲン 人参 えのき みつば	米・みりん 上白糖・しょうゆ 塩・カットポテト 植物油
26	火	牛乳 りんご	ご飯 鶏のなたね焼き ブロッコリーとツナのサラダ オニオンスープ	牛乳 ごまクッキー	鶏肉・鶏卵 ツナ コンソメ 牛乳	インゲン・ブロッコリー 人参 玉ねぎ パセリ	米・マヨネーズ・しょうゆ 上白糖・ごまだれ 塩・小麦粉 黒ごま・無塩バター
27	水	牛乳 のりものビスケット	ビビンバ風ごはん 春雨の中華和え わかめスープ	お茶 かぼちゃのバター焼き	牛肉 チキンスープ	チンゲン菜・もやし 人参・ねぎ コーン・わかめ 玉ねぎ・かぼちゃ	米・しょうゆ・上白糖 ごま油・ごま・春雨 塩・マーガリン なたね油・黒ごま
28	木	牛乳 おやさいせんべい	冷麺 冬瓜と人参のくず煮 オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	焼き豚 錦糸玉子	きゅうり・トマト 冬瓜・人参 オレンジ しその香	中華そば・冷やし中華スープ 上白糖・しょうゆ みりん・片栗粉 米
29	金	牛乳 満月ポン	ご飯 豚肉の生姜炒め 白菜の煮浸し じゃが芋の味噌汁	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	豚肉 揚げ ちくわ 味噌	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが 白菜 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油・じゃが芋 ホットケーキミックス・野菜ジュース
30	土	牛乳 市販菓子	お弁当の日	牛乳 市販菓子			



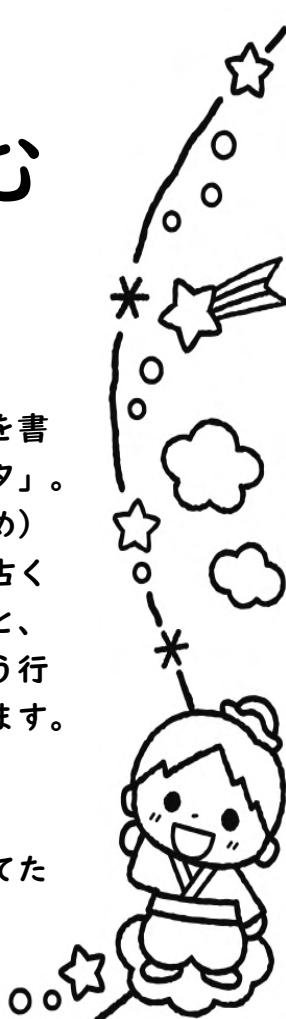
## 七夕を楽しむ

### 七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

### 七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



## お弁当作りで 注意するポイント



- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）





# 7月 給食予定献立表 完了期12~18ヶ月

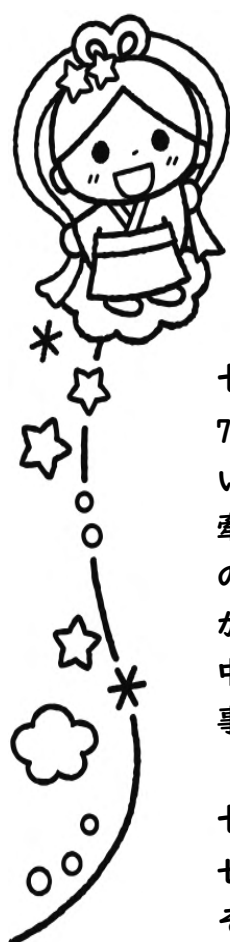
2022年 認定こども園  
関西女子短期大学附属幼稚園 乳児園舎

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名						
					赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる				
1	金	牛乳 マンナビスケット	<b>お弁当の日</b>	牛乳 星たべよ きなこ餅							
2	土	牛乳 市販菓子	肉うどん 白菜の甘酢和え バナナ	牛乳 市販菓子	豚肉	人参・ほうれん草 しめじ 白菜 バナナ	うどん・しょうゆ みりん・上白糖 酢 塩				
4	月	牛乳 ベビーせんべい	ご飯/さばのごまだれ焼き 焼売 豆腐のすまし汁 枝豆	牛乳 杏仁豆腐	さば 焼売 絹ごし豆腐 湯葉	しょうが・ねぎ 枝豆 パイン缶 黄桃缶	米・ごま 上白糖・しょうゆ みりん・片栗粉 塩・杏仁豆腐				
5	火	牛乳 のりものビスケット	ご飯 鶏のマーマレード焼き カラフルサラダ さつま芋の味噌汁	お茶 ジャムケーキ	鶏肉 味噌 牛乳	ブロッコリー・パプリカ(赤) パプリカ(黄) 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ・マーマレード 和風ドレッシング・さつま芋 小麦粉・無塩バター 上白糖・いちごジャム				
6	水	牛乳 ハイハイ	牛乳/ロールパン ウインナーオムレツ スパゲティサラダ ビーンズスープ	お茶 たぬきおにぎり	牛乳・鶏卵 ウインナー・チーズ コンソメ 大豆	ミックスベジタブル・玉ねぎ ケチャップ・ブロッコリー インゲン・人参 パセリ・ねぎ	ロールパン・塩・なたね油 スパゲティ・マヨネーズ しょうゆ・米 みりん・天かす				
7	木	牛乳 おやさいせんべい	散らし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 セタそうめん汁	牛乳 フルーツポンチ	錦糸玉子 かにかま 桜でんぶ 鶏ミンチ	きゅうり・のり かぼちゃ・グリーンピース 人参・みつば 黄桃缶・パイン缶	米・酢・上白糖 塩・しょうゆ・みりん 片栗粉・そうめん・寒天 ぶどうジュース・アップルジュース				
8	金	牛乳 マンナビスケット	夏野菜カレー 大根のマヨポンサラダ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	合挽きミンチ	なす・玉ねぎ 人参・かぼちゃ 大根・コーン オレンジ	米・カレールー なたね油・ポン酢 マヨネーズ・全粒粉クラッカー いちごジャム				
9	土	牛乳 市販菓子	<b>お弁当の日</b>	牛乳 市販菓子							
11	月	牛乳 ベビーせんべい	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草とツナの和風サラダ なすの味噌汁	牛乳 りんごマフィン	鶏肉・かまぼこ 味噌・ツナ 牛乳 鶏卵	ほうれん草・人参 なす・玉ねぎ ねぎ りんご	米・しょうゆ 上白糖・みりん 無塩バター 小麦粉				
12	火	牛乳 のりものビスケット	ご飯 白身魚のフライ もやしと青梗菜のナムル コンソメスープ	お茶 プリン	ホキ チキンスープ コンソメ	玉ねぎ・パセリ インゲン・もやし チンゲン菜・人参	米・小麦粉・パン粉・植物油 タルタルソース・しょうゆ 上白糖・ごま油 塩・プリンミックス				
13	水	牛乳 ハイハイ	ご飯 豚肉と冬瓜のさっぱり煮 小松菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁	お茶 チヂミ	豚肉 かつお節 味噌 豚ミンチ	冬瓜・グリーンピース 人参・しめじ 小松菜・玉ねぎ わかめ・にら	米・しょうゆ・酢 上白糖・みりん・じゃが芋 小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油				
14	木	牛乳 おやさいせんべい	ハヤシライス ブロッコリーのさっぱり和え オレンジ とうもろこし	牛乳 お誕生日ケーキ	牛肉・コンソメ 牛乳 鶏卵 ホイップ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参 ケチャップ・ブロッコリー・コーン ほうれん草・オレンジ とうもろこし・みかん缶	米・なたね油 上白糖・塩 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 和風ドレッシング・小麦粉				
15	金	牛乳 マンナビスケット	<b>お弁当の日</b>	牛乳 ぼたぼた焼き 満月ポン							
16	土	牛乳 市販菓子	ゆばあんかけ丼 しゅうまい 玉ねぎの味噌汁	牛乳 市販菓子	鶏肉 湯葉 焼売 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ	米・片栗粉 しょうゆ・みりん 上白糖 おつゆ麩				
18	月	<b>海の日</b>									
19	火	牛乳 のりものビスケット	菜飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 メープルバナナ	鶏肉 かにかま コンソメ きな粉	菜めしの素・キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ 人参・パセリ バナナ・レモン果汁	米・しょうゆ・酒 片栗粉・小麦粉・植物油 マヨネーズ・酢・上白糖 塩・メープルシロップ				
20	水	牛乳 ハイハイ	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムヨーグルト	さば・白味噌 揚げ 絹ごし豆腐 ヨーグルト	しょうが・インゲン ごぼう・人参 玉ねぎ みつば	米・酒・上白糖 みりん・しょうゆ・ごま ごま油・塩 コーンフレーク・いちごジャム				



日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
21	木	牛乳 おやさいせんべい	他人丼 小松菜とえのきの和え物 わかめスープ	牛乳 オレンジ寒天	牛肉 鶏卵 チキンスープ	玉ねぎ・みつば 小松菜・えのき 人参 わかめ	米・しょうゆ 上白糖・みりん ごま・塩 寒天・オレンジジュース
22	金	牛乳 マンナビスケット	ご飯 豚肉の甘辛炒め煮 ブロッコリーのごま和え さつま揚げの味噌汁	牛乳 黒糖ふのラスク	豚肉 さつま揚げ 味噌	玉ねぎ・キャベツ 人参 ブロッコリー ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・なたね油 ごま・おつゆ麩 無塩バター・黒砂糖
23	土	牛乳 市販菓子	チキンカレー キャベツのレモン和え 青りんごゼリー	牛乳 市販菓子	鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ レモン果汁	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 しょうゆ・上白糖 青りんごゼリー
25	月	牛乳 ベビーせんべい	ご飯 さわらの西京焼き 高野豆腐の煮物 湯葉のすまし汁	牛乳 コンソメポテト	さわら・白味噌 高野豆腐 湯葉 コンソメ	インゲン 人参 えのき みつば	米・みりん 上白糖・しょうゆ 塩・カットポテト 植物油
26	火	牛乳 のりものビスケット	ご飯 鶏のなたね焼き ブロッコリーとツナのサラダ オニオンスープ	牛乳 ごまクッキー	鶏肉・鶏卵 ツナ コンソメ 牛乳	インゲン・ブロッコリー 人参 玉ねぎ パセリ	米・マヨネーズ・しょうゆ 上白糖・ごまだれ 塩・小麦粉 黒ごま・無塩バター
27	水	牛乳 ハイハイ	ビビンバ風ごはん 春雨の中華和え わかめスープ	お茶 かぼちやのバター焼き	牛肉 チキンスープ	チンゲン菜・もやし 人参・ねぎ コーン・わかめ 玉ねぎ・かぼちや	米・しょうゆ・上白糖 ごま油・ごま・春雨 塩・マーガリン なたね油・黒ごま
28	木	牛乳 おやさいせんべい	冷麺 冬瓜と人参のくず煮 オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	焼き豚 錦糸玉子	きゅうり・トマト 冬瓜・人参 オレンジ しその香	中華そば・冷やし中華スープ 上白糖・しょうゆ みりん・片栗粉 米
29	金	牛乳 マンナビスケット	ご飯 豚肉の生姜炒め 白菜の煮浸し じゃが芋の味噌汁	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	豚肉 揚げ ちくわ 味噌	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが 白菜 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油・じゃが芋 ホットケーキミックス・野菜ジュース
30	土	牛乳 市販菓子	お弁当の日	牛乳 市販菓子			



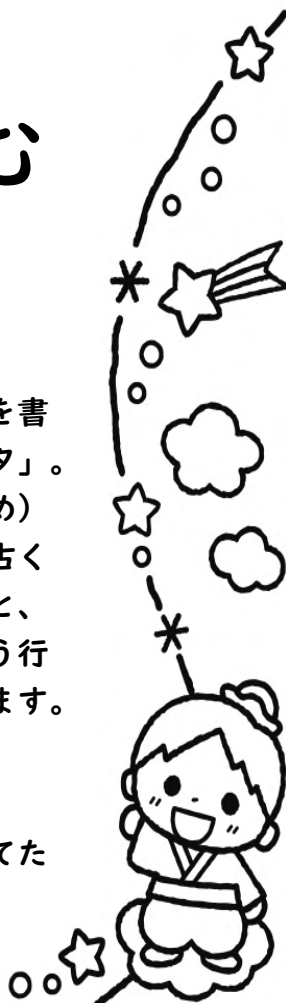
## 七夕を楽しむ

### 七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

### 七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



## お弁当作りで 注意するポイント



- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）





# 7月 給食予定献立表 後期9~11ヶ月頃

2022年 認定こども園  
関西女子短期大学附属幼稚園 乳児園舎

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名					
					: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	: 熱や力の元になる			
1	金	マンナビスケット	<b>お弁当の日</b>	野菜のハイハイン ベビーせんべい						
2	土	市販菓子	煮込みうどん 高野豆腐と野菜の煮物 バナナ	市販菓子	高野豆腐	人参 ほうれん草 白菜 バナナ	うどん 上白糖			
4	月	ベビーせんべい	5倍粥又は軟飯 白身魚と野菜の煮物 スープ	じゃが芋マッシュ	カレー	人参 玉ねぎ	米 上白糖 じゃが芋			
5	火	のりものビスケット	5倍粥又は軟飯 鶏ミンチと野菜の煮物 味噌汁	さつま芋マッシュ	鶏ミンチ 味噌	ブロッコリー 玉ねぎ	米 さつま芋 上白糖			
6	水	ハイハイン	5倍粥又は軟飯 ささみと野菜の煮物 スープ	野菜粥	ささみ	玉ねぎ ブロッコリー 人参	米 上白糖			
7	木	おやさいせんべい	5倍粥又は軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 にゅうめん汁	りんごの甘煮	高野豆腐	きゅうり かぼちゃ 人参 りんご	米 上白糖 そうめん			
8	金	マンナビスケット	5倍粥又は軟飯 鶏ミンチと野菜の煮物 オレンジ	かぼちゃマッシュ	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参 かぼちゃ 大根 オレンジ	米 上白糖			
9	土	市販菓子	<b>お弁当の日</b>	市販菓子						
11	月	ベビーせんべい	5倍粥又は軟飯 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	りんごの甘煮	豆腐 味噌	ほうれん草 人参 玉ねぎ りんご	米 上白糖			
12	火	のりものビスケット	5倍粥又は軟飯 白身魚と野菜の煮物 スープ	さつま芋マッシュ	カレー	玉ねぎ チンゲン菜 人参	米 上白糖 さつま芋			
13	水	ハイハイン	5倍粥又は軟飯 ささみと野菜の煮物 味噌汁	じゃが芋マッシュ	ささみ 味噌	人参 小松菜 玉ねぎ	米 上白糖 じゃが芋			
14	木	おやさいせんべい	5倍粥又は軟飯 鶏ミンチと野菜の煮物 オレンジ	刻みバナナ	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・ほうれん草 オレンジ バナナ	米 上白糖			
15	金	マンナビスケット	<b>お弁当の日</b>	野菜のハイハイン ベビーせんべい						
16	土	市販菓子	5倍粥又は軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁	市販菓子	高野豆腐 味噌	玉ねぎ 人参	米 上白糖			
18	月	<b>海の日</b>								
19	火	のりものビスケット	5倍粥又は軟飯 ささみと野菜の煮物 スープ	刻みバナナ	ささみ	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ 人参 バナナ	米 上白糖			
20	水	ハイハイン	5倍粥又は軟飯 白身魚と野菜の煮物 スープ	じゃが芋マッシュ	カレー	人参 玉ねぎ	米 上白糖 じゃが芋			



日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	: 熱や力の元になる
21	木	おやさいせんべい	5倍粥又は軟飯 ささみと野菜の煮物 スープ	オレンジ	ささみ	玉ねぎ 小松 人参 オレンジ	米 上白糖
22	金	マンナビスケット	5倍粥又は軟飯 鶏ミンチと野菜の煮物 味噌汁	さつまいもマッシュ	鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー	米 上白糖 さつまいも
23	土	市販菓子	5倍粥又は軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 スープ	市販菓子	高野豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 じゃが芋 上白糖
25	月	ベビーせんべい	5倍粥又は軟飯 白身魚と野菜の煮物 スープ	じゃが芋マッシュ	カレー	人参 玉ねぎ	米 上白糖 じゃが芋
26	火	のりものビスケット	5倍粥又は軟飯 鶏ミンチと野菜の煮物 スープ	りんごの甘煮	鶏ミンチ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ りんご	米 上白糖
27	水	ハイハイ	5倍粥又は軟飯 ささみと野菜の煮物 スープ	かぼちゃマッシュ	ささみ	チンゲン菜 人参 玉ねぎ かぼちゃ	米 上白糖
28	木	おやさいせんべい	煮込みうどん 高野豆腐と野菜の煮物 オレンジ	野菜粥	高野豆腐	きゅうり 人参 オレンジ	うどん 上白糖 米
29	金	マンナビスケット	5倍粥又は軟飯 鶏ミンチと野菜の煮物 味噌汁	じゃが芋マッシュ	鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ キャベツ 人参 白菜	米 上白糖 じゃが芋
30	土	市販菓子	お弁当の日	市販菓子			



## 七夕を楽しむ

### 七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

### 七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

## お弁当作りで 注意するポイント



- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやよくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）







# 7月 給食予定献立表 中期7~8ヶ月頃

2022年 認定こども園  
関西女子短期大学附属幼稚園 乳児園舎

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名					
					: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	: 熱や力の元になる			
1	金	ハイハイ	<b>お弁当の日</b>	野菜のハイハイ ベビーせんべい						
2	土	市販菓子	煮込みうどん 高野豆腐と野菜の煮物 バナナ	市販菓子	高野豆腐	人参 ほうれん草 白菜 バナナ	うどん 上白糖			
4	月	ベビーせんべい	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 スープ	じゃが芋マッシュ	カレイ	人参 玉ねぎ	米 上白糖 じゃが芋			
5	火	野菜のハイハイ	7倍粥 鶏ミンチと野菜の煮物 スープ	さつま芋マッシュ	鶏ミンチ	ブロッコリー 玉ねぎ	米 さつま芋 上白糖			
6	水	ハイハイ	7倍粥 ささみと野菜の煮物 スープ	野菜粥	ささみ	玉ねぎ ブロッコリー 人参	米 上白糖			
7	木	ベビーせんべい	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 にゅうめん汁	りんごの甘煮	高野豆腐	きゅうり かぼちゃ 人参 りんご	米 上白糖 そうめん			
8	金	野菜のハイハイ	7倍粥 鶏ミンチと野菜の煮物 オレンジ	かぼちゃマッシュ	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参 かぼちゃ 大根 オレンジ	米 上白糖			
9	土	市販菓子	<b>お弁当の日</b>	市販菓子						
11	月	ベビーせんべい	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 スープ	りんごの甘煮	豆腐	ほうれん草 人参 玉ねぎ りんご	米 上白糖			
12	火	野菜のハイハイ	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 スープ	さつま芋マッシュ	カレイ	玉ねぎ チンゲン菜 人参	米 上白糖 さつま芋			
13	水	ハイハイ	7倍粥 ささみと野菜の煮物 スープ	じゃが芋マッシュ	ささみ	人参 小松菜 玉ねぎ	米 上白糖 じゃが芋			
14	木	ベビーせんべい	7倍粥 鶏ミンチと野菜の煮物 オレンジ	刻みバナナ	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・ほうれん草 オレンジ バナナ	米 上白糖			
15	金	ハイハイ	<b>お弁当の日</b>	野菜のハイハイ ベビーせんべい						
16	土	市販菓子	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 スープ	市販菓子	高野豆腐	玉ねぎ 人参	米 上白糖			
18	月	<b>海の日</b>								
19	火	野菜のハイハイ	7倍粥 ささみと野菜の煮物 スープ	刻みバナナ	ささみ	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ 人参 バナナ	米 上白糖			
20	水	ハイハイ	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 スープ	じゃが芋マッシュ	カレイ	人参 玉ねぎ	米 上白糖 じゃが芋			



日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	: 熱や力の元になる
21	木	ベビーせんべい	7倍粥 ささみと野菜の煮物 スープ	オレンジ	ささみ	玉ねぎ 小松 人参 オレンジ	米 上白糖
22	金	ハイハイ	7倍粥 鶏ミンチと野菜の煮物 スープ	さつまいもマッシュ	鶏ミンチ	玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー	米 上白糖 さつまいも
23	土	市販菓子	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 スープ	市販菓子	高野豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 じゃが芋 上白糖
25	月	ベビーせんべい	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 スープ	じゃが芋マッシュ	カレー	人参 玉ねぎ	米 上白糖 じゃが芋
26	火	野菜のハイハイ	7倍粥 鶏ミンチと野菜の煮物 スープ	りんごの甘煮	鶏ミンチ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ りんご	米 上白糖
27	水	ハイハイ	7倍粥 ささみと野菜の煮物 スープ	かぼちゃマッシュ	ささみ	チンゲン菜 人参 玉ねぎ かぼちゃ	米 上白糖
28	木	ベビーせんべい	煮込みうどん 高野豆腐と野菜の煮物 オレンジ	野菜粥	高野豆腐	きゅうり 人参 オレンジ	うどん 上白糖 米
29	金	野菜のハイハイ	7倍粥 鶏ミンチと野菜の煮物 スープ	じゃが芋マッシュ	鶏ミンチ	玉ねぎ キャベツ 人参 白菜	米 上白糖 じゃが芋
30	土	市販菓子	お弁当の日	市販菓子			



## 七夕を楽しむ

### 七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

### 七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

## お弁当作りで 注意するポイント



- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやよくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）





# 7月 給食予定献立表 初期5~6ヶ月頃

2022年 認定こども園  
関西女子短期大学附属幼稚園 乳児園舎

都合により献立を変更する事があります。


日	曜日	昼食	材 料 名					
			赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる			
1	金	お弁当の日						
2	土	うどんペースト 高野豆腐ペースト ほうれん草	高野豆腐	ほうれん草	うどん			
4	月	粥ペースト 白身魚ペースト 人参ペースト	カレー	人参	米			
5	火	粥ペースト 鶏ミンチペースト さつま芋ペースト	鶏ミンチ		米 さつま芋			
6	水	粥ペースト ささみと野菜の煮物ペースト 玉ねぎペースト	ささみ	玉ねぎ	米			
7	木	粥ペースト 高野豆腐ペースト かぼちゃペースト	高野豆腐	かぼちゃ	米			
8	金	粥ペースト 鶏ミンチペースト 人参ペースト	鶏ミンチ	人参	米			
9	土	お弁当の日						
11	月	粥ペースト 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	豆腐	ほうれん草	米			
12	火	粥ペースト 白身魚ペースト 人参ペースト	カレー	人参	米			
13	水	粥ペースト ささみペースト じゃが芋ペースト	ささみ		米 じゃが芋			
14	木	粥ペースト 鶏ミンチペースト 玉ねぎペースト	鶏ミンチ	玉ねぎ	米			
15	金	お弁当の日						
16	土	粥ペースト 高野豆腐ペースト 人参ペースト	高野豆腐	人参	米			
18	月	海の日						
19	火	粥ペースト ささみペースト キャベツペースト	ささみ	キャベツ	米			
20	水	粥ペースト 白身魚ペースト 人参ペースト	カレー	人参	米			



日	曜日	昼食	材 料 名		
			: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	: 熱や力の元になる
21	木	粥ペースト ささみペースト 人参ペースト	ささみ	人参	米
22	金	粥ペースト 鶏ミンチペースト ブロッコリーペースト	鶏ミンチ	ブロッコリー	米
23	土	粥ペースト 高野豆腐ペースト じゃが芋ペースト	高野豆腐		米 じゃが芋
25	月	粥ペースト 白身魚ペースト 人参ペースト	カレイ	人参	米
26	火	粥ペースト 鶏ミンチペースト 玉ねぎペースト	鶏ミンチ	玉ねぎ	米
27	水	粥ペースト ささみペースト チンゲン菜ペースト	ささみ	チンゲン菜	米
28	木	うどんペースト 高野豆腐ペースト 人参ペースト	高野豆腐	人参	うどん
29	金	粥ペースト 鶏ミンチペースト じゃが芋ペースト	鶏ミンチ		米 じゃが芋
30	土	お弁当の日	     		




## 七夕を楽しむ




**七夕の由来**  
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

**七夕の行事食**  
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



### お弁当作りで 注意するポイント



- ❶ ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ❷ 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ❸ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ❹ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ❺ 抗菌シートを使う
- ❻ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

