

～2026年～

おつまキッチン

今年は早々に梅雨が明け、夏本番がやってきましたね。気温も一段と高くなり、暑い日が続いています。
暑さで食欲も落ちがちになりますが、そんな時は、量より質を重視し、1日3食＋おやつで、栄養バランスの良い食事を意識しましょう。食欲増進には、カレー粉などのスパイス、にんにくしょうがなどの香辛料、梅干し・レモンなどの酸味のあるものがオススメです。給食でも、夏野菜と合わせて取り入れています。

毎年、8月のおやつで『とうもろこし・校豆』が登場します。（★8/10）
校豆はさや付きのもの、とうもろこしは、輪切りにして、ガブっとかぶりつけるように提供しています。
（0・1歳児は、校豆をさやから出したもの、とうもろこしは芯から剥いた状態で提供します。）
前歯でガブっとかじりとして食べる事で、子どもたちは一口の量を学んでいきます。
これは、誤飲や窒息事故を防ぐ為にも、とても大切なことです。
また、よく噛んで食べることで、
★あごが発達し、きれいな歯並びになる
★唾液が分泌され、虫歯の予防になる
★満腹中枢が刺激され、肥満の予防になる など、良いことしかありません。
この日は、皮付きとうもろこしが届くので、皮むきを子どもたちにお渡ししようと思います。



献立表

1日 (土)	昼食	わかめご飯	米、わかめふりかけ、ごま、ごま油、白だし
		鶏肉の塩焼き	鶏肉、鶏ガラ、塩こしょう
ブロッコリーのオーロラソース和え		ブロッコリー、カリフラワー、マヨネーズ、ケチャップ、塩	
すまし汁		白菜、人参、玉ねぎ、油揚げ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩	
バナナ			
	おやつ	たまごサンド	ロールパン、卵、塩こしょう、バター、レタス、ケチャップ
3日 (月)	昼食	ごはん	米
		さばと大根の味噌煮	鯛、大根、青ねぎ、しょうが、かつお出汁、味噌、醤油、酒、三温糖
もずくの卵焼き		卵、もずく、三つ葉、白だし	
白菜のゆかり和え		白菜、人参、さゆり、ゆかり、酢	
わかめのすまし汁		玉ねぎ、人参、しいたけ、わかめ、豆腐、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩	
	バナナ		
	おやつ	海苔ごまちんすこう	小麦粉、砂糖、油、ごま、青のり
4日 (火)	昼食	梅しらすご飯	米、しらす、梅干し、大葉、昆布、ごま、塩
		豚肉とかぼちゃのオイスター炒め	豚肉、かぼちゃ、なす、ゴーヤ、しょうが、オイスターソース、醤油、酒、ごま油
ほうれん草ともやしのナムル		ほうれん草、もやし、人参、鶏ガラ、ごま油	
大根スープ		大根、キャベツ、えのき、きくらげ、コーン缶、鶏ガラ	
オレンジ			
	おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、グラニュー糖、バナナ、パイナップル
5日 (水)	昼食	ごはん	米
		鯛のトマト煮	鯛、酒、塩、片栗粉、白ねぎ、なす、ズッキーニ、しめじ、にんにく、トマト缶、醤油
高野豆腐の焼き浸し		高野豆腐、片栗粉、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖	
ねばねば和え		もやし、わかめ、オクラ、なめ豆、醤油、三温糖、かつお節	
豆腐のみそ汁		白菜、人参、しいたけ、豆腐、かつお昆布出汁、味噌	
	バナナ		
	おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、マシュマロ、バター
6日 (木)	昼食	ごはん	米
		ひじきハンバーグ	合挽肉、木綿豆腐、ひじき、玉ねぎ、人参、塩、酒、片栗粉、ぼん酢
ピーマンのカラフルきんぴら		しらたき、わかんごん、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、醤油、酒、みりん、三温糖、ごま油	
さつまいものヨーグルトサラダ		さつまいも、玉ねぎ、レーズン、ヨーグルト、オリーブ油、塩こしょう	
キャベツのすまし汁		キャベツ、わかめ、人参、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩	
	オレンジ		
	おやつ	オレンジパン	強力粉、砂糖、塩、ドライイースト、油、オレンジジュース
7日 (金)	昼食	パン	ロールパン
		鶏肉のレモン炒め	鶏肉、じゃがいも、ズッキーニ、エリンギ、にんにく、醤油、レモン
切り干しけチャップ		切干大根、えび、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、三温糖	
ブロッコリーサラダ		ブロッコリー、人参、コーン缶、酢、オリーブ油、三温糖、塩	
レタススープ		レタス、ウインナー、玉ねぎ、えのき、マッシュルーム、コンソメ	
	バナナ		
	おやつ	とうもろこしご飯	米、とうもろこし、酒、塩
8日 (土)	昼食	しらすご飯	米、しらす、たくあん、ごま
		豚肉の梅照り炒め	豚肉、玉ねぎ、大葉、梅干し、醤油、みりん、三温糖
きゅうりのツナサラダ		きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ、鶏ガラ、麺つゆ、ごま油、トマト	
つみれスープ		鶏ひき肉、白菜、大根、人参、えのき、青ねぎ、にんにく、鶏ガラ、醤油	
バナナ			
	おやつ	ピザ風トースト	イングリッシュマフィン、ウインナー、コーン缶、ケチャップ、ピザ用チーズ

10日 (月)	昼食	ごはん	米
		焼き鳥	鶏肉、白ねぎ、塩麹
		厚揚げのおろし和え	厚揚げ、小松菜、人参、しめじ、大根、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖
		春雨サラダ	春雨、きゅうり、かにかま、コーン缶、マヨネーズ
		麺の麦みそ汁	麺、わかめ、白菜、たけのこ、なめこ、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
		すいか	
	おやつ	とうもろこしと校豆(★)	とうもろこし、校豆
12日 (水)	昼食	ごはん	米
		あじの照り焼き	鰯、小麦粉、酒、醤油、みりん、三温糖
		マッシュポテトサラダ	じゃがいも、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、クリームコーン缶、コンソメ
		キャベツのマリネ	キャベツ、人参、校豆、りんご酢、油、塩
		ほうれん草のすまし汁	ほうれん草、玉ねぎ、しいたけ、豆腐、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		バナナ	
	おやつ	あずき蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、つぶあん
13日 (木)	昼食	夏野菜カレー	米、牛肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、オクラ、しめじ、大豆、トマト缶、
			かつお出汁、カレールー
		トマトサラダ	トマト、きゅうり、酢、オリーブ油、三温糖、塩
		ごまツナマカロニ	マカロニ、小松菜、玉ねぎ、ツナ缶、醤油、三温糖
		オレンジ	
	おやつ	豆乳ココアプリン	豆乳、ココア、アガー、グラニュー糖
14日 (金)	昼食	ごはん	米
		豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが、醤油、酒、三温糖
		ひじきの梅煮	ひじき、ごぼう、人参、大豆、糸こんにゃく、いんげん、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖、梅干し
		豆腐サラダ	レタス、サニーレタス、かにかま、豆腐、酢、醤油、三温糖、塩、ごま、ごま油
		冬瓜のみそ汁	冬瓜、白ねぎ、チンゲン菜、しめじ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
		バナナ	
	おやつ	マーメレードポテト	さつまいも、マーメレードジャム
15日 (土)	昼食	人参とツナのピラフ	米、ツナ缶、人参、しめじ、コンソメ、塩こしょう
		鶏肉のガーリックパン粉焼き	鶏肉、にんにく、酒、塩こしょう、パン粉、パセリ粉
		かぼちゃとレタスのサラダ	かぼちゃ、レタス、きゅうり、酢、油、三温糖、塩
		コンソメスープ	キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき、コンソメ
		バナナ	
	おやつ	バンケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、油、ケーキシロップ
17日 (月)	昼食	ごはん	米
		さばと大根の味噌煮	鯛、大根、青ねぎ、しょうが、かつお出汁、味噌、醤油、酒、三温糖
		もずくの卵焼き	卵、もずく、三つ葉、白だし
		白菜のゆかり和え	白菜、人参、きゅうり、ゆかり、酢
		わかめのすまし汁	玉ねぎ、人参、しいたけ、わかめ、豆腐、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		バナナ	
	おやつ	塩かぼちゃ	かぼちゃ、塩
18日 (火)	昼食	梅しらすご飯	米、しらす、梅干し、大葉、昆布、ごま、塩
		豚肉とかぼちゃのオイスター炒め	豚肉、かぼちゃ、なす、ゴーヤ、しょうが、オイスターソース、醤油、酒、ごま油
		ほうれん草ともやしのナムル	ほうれん草、もやし、人参、鶏ガラ、ごま油
		大根スープ	大根、キャベツ、えのき、きくらげ、コーン缶、鶏ガラ
		グレープフルーツ	
	おやつ	レモンゼリー	ミネラルウォーター、アガー、グラニュー糖、レモン、レモン汁、白桃缶、アロエ
19日 (水)	昼食	ごはん	米
		鯛のトマト煮	鯛、酒、塩、片栗粉、白ねぎ、なす、ズッキーニ、しめじ、にんにく、トマト缶、醤油
		高野豆腐の焼き浸し	高野豆腐、片栗粉、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖
		ねばねば和え	もやし、わかめ、オクラ、なめ茸、醤油、三温糖、かつお節
		豆腐のみそ汁	白菜、人参、しいたけ、豆腐、かつお昆布出汁、味噌
		オレンジ	
	おやつ	ピーチケーキ	小麦粉、卵、牛乳、ヨーグルト、バター、砂糖、ベーキングパウダー、黄桃缶
お誕生会 20日 (木)	昼食	鮭チャーハン	米、鮭、白ねぎ、青ねぎ、鶏ガラ、醤油、塩、ごま油
		しゅうまい	豚ひき肉、玉ねぎ、しいたけ、しょうが、片栗粉、塩、油、酒、みりん、しゅうまいの皮
		春雨サラダ	春雨、人参、きゅうり、コーン缶、酢、醤油、三温糖、塩
		さつまいもとブロッコリーのごま和え	さつまいも、ブロッコリー、醤油、三温糖、ごま
		中華スープ	キャベツ、人参、えのき、豆腐、鶏ガラ
		バナナ	
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、きな粉、グラニュー糖、牛乳

21日 (金)	昼食	パン	ロールパン
		鶏肉のレモン炒め	鶏肉、じゃがいも、ズッキーニ、エリンギ、にんにく、醤油、レモン
		切り干しけチャップ	切干大根、えび、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、三温糖
おやつ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、人参、コーン缶、酢、オリーブ油、三温糖、塩	
	レタススープ	レタス、ウインナー、玉ねぎ、えのき、マッシュルーム、コンソメ	
	オレンジ		
22日 (土)	昼食	甘辛ご飯	米、豚肉、青ねぎ、コーン缶、焼肉のタレ、三温糖
		マッパチーズ	マカロニ、玉ねぎ、ベーコン、オリーブ油、コンソメ、牛乳、チーズ、塩こしょう
		さつまいものツナサラダ	さつまいも、ツナ缶、種つゆ
おやつ	里芋のみそ汁	里芋、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、かつお昆布出汁、味噌	
	バナナ		
	クイニーアマン風トースト	食パン、バター、グラニュー糖	
24日 (月)	昼食	ごはん	米
		ひじきハンバーグ	合挽肉、木綿豆腐、ひじき、玉ねぎ、人参、塩、酒、片栗粉、ぼん酢
		ピーマンのカラフルきんぴら	しらたき、れんこん、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、醤油、酒、みりん、三温糖、ごま油
おやつ	さつまいものヨーグルトサラダ	さつまいも、玉ねぎ、レーズン、ヨーグルト、オリーブ油、塩こしょう	
	キャベツのすまし汁	キャベツ、わかめ、人参、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩	
	オレンジ		
25日 (火)	昼食	そうめん	素麺、油揚げ、オクラ、天かす、かつお昆布出汁、醤油、みりん、三温糖、塩
		ごはん	米
		焼き鳥	鶏肉、白ねぎ、塩麹
おやつ	厚揚げのおろし和え	厚揚げ、小松菜、人参、しめじ、大根、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖	
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、かにかま、コーン缶、マヨネーズ	
	鮭の麦みそ汁	麺、わかめ、白菜、たけのこ、なめこ、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌	
26日 (水)	昼食	バナナ	
		たこ焼きポテト	じゃがいも、たこ焼きソース、青のり
		ごはん	米
おやつ	あじの照り焼き	鰯、小麦粉、酒、醤油、みりん、三温糖	
	マッシュポテトサラダ	じゃがいも、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、クリームコーン缶、コンソメ	
	キャベツのマリネ	キャベツ、人参、校豆、りんご酢、油、塩	
27日 (木)	昼食	ほうれん草のすまし汁	ほうれん草、玉ねぎ、しいたけ、豆腐、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		オレンジ	
		黒糖クッキー	小麦粉、バター、黒糖
28日 (金)	昼食	夏野菜カレー	米、牛肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、オクラ、しめじ、大豆、トマト缶、 かつお出汁、カレールー
		トマトサラダ	トマト、きゅうり、酢、オリーブ油、三温糖、塩
		ごまツナマカロニ	マカロニ、小松菜、玉ねぎ、ツナ缶、醤油、三温糖
29日 (土)	昼食	すいか	
		アイスクリーム	バニラアイス
		ごはん	米
30日 (日)	昼食	豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが、醤油、酒、三温糖
		ひじきの梅煮	ひじき、ごぼう、人参、大豆、糸こんにゃく、いんげん、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖、梅干し
		豆腐サラダ	レタス、サニーレタス、かにかま、豆腐、酢、醤油、三温糖、塩、ごま、ごま油
31日 (月)	昼食	冬瓜のみそ汁	冬瓜、白ねぎ、チンゲン菜、しめじ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
		バナナ	
		ウインナー蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、トマトジュース、ウインナー
1日 (火)	昼食	カレーピラフ	米、ウインナー、人参、ピーマン、マッシュルーム、コーン缶、にんにく、コンソメ、カレー粉、バター
		チキン南蛮	鶏肉、片栗粉、玉ねぎ、ピクルス、卵、マヨネーズ、塩こしょう、酢、醤油、三温糖
		ブロッコリーゆかりナムル	ブロッコリー、かにかま、ゆかり、ごま油
2日 (水)	昼食	キャベツスープ	キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき、鶏ガラ
		バナナ	
		ドーナツボール	ホットケーキミックス、卵、牛乳、油、グラニュー糖
3日 (木)	昼食	きつねご飯	米、昆布、酢、三温糖、塩、油揚げ、小松菜、醤油、酒、三温糖、ごま
		鮭とじゃがいもの味噌焼き	鮭、じゃがいも、味噌、醤油、酒、みりん、三温糖
		わかめの白和え	木綿豆腐、わかめ、人参、校豆、糸こんにゃく、醤油、三温糖、ごま
4日 (金)	昼食	白菜のすまし汁	白菜、大根、えのき、しめじ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		バナナ	
		マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖

※おやつには毎回、牛乳がつきます。