



日 月	献立名	材 料 名			おやつ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	牛丼	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	牛もも肉	たまねぎ にんじん ねぎ	午前 お茶 ビスコ (みるく・きな粉)
	すまし汁 キャベツの塩昆布あえ	ごま油	カットわかめ だしパック 塩昆布	にんじん スイートコーン キャベツ	午後 牛乳 4Pアンパンマンのソフトせん (3歳以上) きなこ棒
2 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 ソフトな小魚せん
	みそ汁 鶏肉と野菜の照り煮	三温糖	冷凍角切り豆腐 だしパック 白みそ 鶏もも肉	なす たまねぎ ねぎ すりおろししょうが たまねぎ にんじん	午後 牛乳 (手) ビーチゼリーよせ
3 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 1才からのかつぱえびせん
	和風カレーうどん 蒸しポークしゅうまい	干しうどん キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	豚もも肉 油揚げ だしパック ポークしゅうまい	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ	午後 牛乳 雪の宿サラダ (3歳以上) クッピーラムネ
4 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 マンナポーロ
	豆腐の中華煮 キャベツともやしのごま酢あえ	ごま油 三温糖 片栗粉 白すりごま 三温糖	冷凍角切り豆腐 豚もも肉 しらす干し	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 キャベツ 緑豆もやし きゅうり	午後 牛乳 ぱりんこ減塩 タカミメロン
5 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 オレンジ
	七塔ちらしずし 天の川汁 七塔ゼリー	精白米 三温糖 春雨 七塔ゼリー	鮭フレーク ちらしかまぼこ 桜でんぶ (3歳以上) きざみのり 冷凍角切り豆腐 だしパック	干しいたけ にんじん れんこん 糸みつば にんじん	午後 牛乳 きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) 星たべよ
6 土	ごはん	精白米			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) デニッシュパン (バター) (3歳未満) きになる野菜(アプル&キャロット) (3歳未満) スティックチーズ	デニッシュパン (バター) きになる野菜 (アプル&キャロット)		スティックチーズ	午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
8 月	ごはん	精白米			午前 お茶 かぼちゃポーロ
	中華コーンスープ マーボーなす	キャノーラ油 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚ももひき肉 赤みそ	にんじん たまねぎ スイートコーン スイートコンクリーム いら なす にんじん たまねぎ ねぎ いら すりおろしにんにく	午後 牛乳 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) ぼかうけ青のり
9 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 ハイハイ
	すまし汁 からあげ キャベツときゅうりのゆかりあえ	片栗粉 キャノーラ油 ムーンライト (3歳以上) ハッピーターン	だしパック 鶏もも肉	えのきたけ 糸みつば にんじん すりおろししょうが キャベツ きゅうり 揚げかり	午後 牛乳 ムーンライト (3歳以上) ハッピーターン
10 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 ココナッツサブレ
	みそ汁 とうがんのくず煮	片栗粉	冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ 鶏もも肉 だしパック 白みそ	なす オクラ かぼちゃ とうがん 干しいたけ にんじん	午後 (3歳未満) 牛乳 国産りんごゼリー (3歳以上) お茶 きな粉わらびもち
11 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 星たべよ
	モロヘイヤとたまねぎのスープ さばのみそ煮 ゆで野菜	ごま油	冷凍角切り豆腐 さばのみそ煮	モロヘイヤ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんじん もも レモン果汁	午後 お茶 (手) 小牧の桃のヨーグルト
12 金	ごはん	精白米 三温糖 白すりごま	牛ももひき肉 豚ももひき肉	すりおろしにんにく ほうれんそう 緑豆もやし にんじん ねぎ 緑豆もやし にんじん たまねぎ たけのこ水煮 はくさい	午前 牛乳 アンパンマンのベビーせんべい
	中華風野菜スープ 冷凍みかん	キャノーラ油 三温糖 白すりごま キャノーラ油 三温糖		みかん	午後 牛乳 ビスコ (ミルク・いちご) (3歳以上) アンパンマンのしょうゆせんべい
13 土	ごはん	精白米			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) デニッシュパン (ミルク) (3歳未満) 牛乳 (3歳未満) 国産みかんゼリー	デニッシュパン (ミルク) 牛乳			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
15 月	休園日				午前
	【海の日】				午後
16 火	ごはん	精白米			午前 お茶 アンパンマンのソフトせんべい
	みそ汁 豚肉のしょうが焼き	三温糖 キャノーラ油	だしパック 赤みそ 豚もも肉	かぼちゃ オクラ たまねぎ すりおろししょうが たまねぎ にんじん ビーマン	午後 牛乳 (3歳未満) 厚切りバウムクーヘン (3歳以上) 原宿ドッグ (メープルカスタード)

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。  
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。  
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。  
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。  
 (手) 手づくりおやつです。

※各園で配布・配備している献立表には小麦・乳製品・卵の  
 アレルギー表示があります。  
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



## ～旬の食材を食べましょう！～



四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。  
 旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、  
 季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。  
 今月の給食には、きゅうり、なす、おくら、とうもろこし、とうがんだと、夏の旬の食材がたくさん使われています。  
 夏バテ防止のためにも、水分補給をしっかりとしながら旬の食材をたくさん食べましょう！

### ★☆☆夏の旬の食材☆☆★

- きゅうり、なす…体を冷やす効果や、余分な水分を排出する利尿作用がある。
- トマト…β-カロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1やビタミンC、カリウムが豊富。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



キミと一緒に、育っていきたい。  
**Komaki**



日 時	献立名	材 料 名			おやつ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 エントリー
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	えのきたけ にんじん ねぎ	午後 牛乳 (3歳未満) 1才からのサッポロポテト (3歳以上) (手) とうもろこし
	いわしの梅煮		いわし梅煮		
	塩もみ野菜			きゅうり キャベツ にんじん (3歳以上) とうもろこし	
	午後おやつ	(3歳未満) 1才からのサッポロポテト	牛乳	(3歳以上) とうもろこし	
18 木	夏野菜カレーライス	精白米 キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	豚もも肉	かぼちゃ オクラ たまねぎ にんじん なす	午前 牛乳 たべっ子BABY
	ハム入り野菜サラダ	キャノーラ油 三温糖	ボンレスハム	きゅうり キャベツ にんじん	午後 お茶 ソフトサラダ
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			すいか
	午後おやつ	ソフトサラダ			
19 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 バナナ
	いり豆腐	キャノーラ油 三温糖	冷凍角切り豆腐 ちくわ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ	午後 お茶 (3歳未満) コアコアいちごヨーグルト (3歳以上) 学給Soyパニラ
	春雨サラダ	春雨 ごま油 三温糖	カットわかめ	きゅうり 緑豆もやし にんじん	
	午後おやつ	(3歳以上) 学給Soyパニラ	(3歳未満) コアコアいちごヨーグルト		
20 土	(3歳未満) デニッシュパン (バター)	デニッシュパン (バター)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)	きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)			
	(3歳未満) おさかなのウインナー		おさかなのウインナー		
	午後おやつ	お菓子			
22 月	ごはん	精白米			午前 お茶 ミニぼんごさかな
	厚揚げの中華煮	ごま油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 豚もも肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮	午後 牛乳 チョイス (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ
	きゅうりとわかめの酢の物	三温糖	カットわかめ しらす干し	きゅうり	
	午後おやつ	チョイス (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ	牛乳		
23 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 ABCのビスケット
	しょうゆラーメン	中華めん キャノーラ油 ごま油	豚もも肉	にんじん ねぎ 緑豆もやし キャベツ	午後 牛乳 (3歳未満) 国産やさしいゼリー (3歳以上) クレープ (いちご)
	蒸しぎょうざ		ぎょうざ		
	午後おやつ	(3歳未満) 国産やさしいゼリー (3歳以上) クレープ (いちご)	牛乳		
24 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 4Pアンパンマンのおこめボール
	みそ汁		油揚げ だしパック 赤みそ 白みそ	とうがん オクラ たまねぎ	午後 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい (3歳以上) 源氏パイ
	ゴーヤチャンプル	キャノーラ油 三温糖	豚もも肉 冷凍角切り豆腐 かつお削り節	ゴーヤ すりおろしにんにく にんじん たまねぎ	
	午後おやつ	アンパンマンのソフトせんべい (3歳以上) 源氏パイ	牛乳		
25 木	クロロールパン	クロロールパン			午前 牛乳 オレンジ
	豚肉のケチャップ煮	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん	午後 牛乳 (手) マスカットゼリーよせ
	野菜サラダ	ごま油 三温糖 白すりごま		きゅうり キャベツ にんじん スイートコーン	
	午後おやつ	マスカットゼリー	牛乳	フルーツミックス	
26 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 野菜ハイハイ
	おくら入りとうがん汁		油揚げ だしパック 赤みそ 白みそ	とうがん にんじん オクラ	午後 牛乳 カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) 味しらべ
	さばの土佐煮		さば土佐煮		
	午後おやつ	三温糖 白すりごま カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) 味しらべ	牛乳	小松菜 にんじん	
27 土	(3歳未満) デニッシュパン (ミルク)	デニッシュパン (ミルク)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) スティックチーズ		スティックチーズ		
	午後おやつ	お菓子			
29 月	ドライカレー	精白米 キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	豚ももひき肉 牛ももひき肉	すりおろししょうが にんじん たまねぎ ピーマン ダイストマト	午前 お茶 えびちび
	野菜スープ	じゃがいも キャノーラ油		にんじん たまねぎ スイートコーン	午後 牛乳 うみのおさんぽ (3歳以上) ホームパイ
	ココアプラス		ココアプラス		
	午後おやつ	うみのおさんぽ (3歳以上) ホームパイ	牛乳		
30 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 きなこ餅
	春雨スープ	春雨 ごま油		にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ	午後 牛乳 おととつと (3歳以上) 果汁100%ゼリー
	アジのレモンしょうゆ揚げ	キャノーラ油 三温糖	アジ片栗粉付	レモン果汁	
	午後おやつ	おととつと (3歳以上) 果汁100%ゼリー	牛乳	トマト	
31 水	鶏そぼろの三色丼	精白米 三温糖	鶏ももひき肉 白みそ	すりおろししょうが スイートコーン ほうれんそう	午前 牛乳 お子さませんべい
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	スイートコーン ねぎ にんじん	午後 牛乳 ぼたぼた焼き (3歳以上) こめ粉ロールクッキー (かぼちゃ味)
	型抜きチーズ		型抜きチーズ		
	午後おやつ	ぼたぼた焼き (3歳以上) こめ粉ロールクッキー (かぼちゃ味)	牛乳		

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。  
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。  
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。  
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。  
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の  
 アレルギー表示があります。  
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

## 7月の旬の食材

きゅうり、トマト、なす、とうもろこし、もも、メロン など

## ～もも～

ももは小牧を代表する農作物の一つです。  
 市東部の篠岡地区で明治時代から栽培がはじめられ、「しのおかの桃」を筆頭に、  
 現在では県内有数の産地となっています。  
 旬は6～9月で、果肉の色で大きく2つに分かれます。  
 果肉が白く、果皮がピンク色をしたものが「白桃」で、甘い果汁がたっぷり含まれています。  
 一方、果肉が黄色いものは「黄桃」と呼ばれ、主にシロップ漬けなどの加工用として使用されます。

給食では、7月11日(木)に小牧産のももを使用した「小牧の桃のヨーグルト」を提供します。

桃の食物繊維には整腸作用のある  
 ペクチンが豊富なので便秘改善の  
 効果が期待できます。  
 旬のおいしい時期に食べてください。



キミと一緒に、育っていきたい。  
**Komaki**