

早々と梅雨明けし、これから3か月間は 真夏日よりが続きます。
大人も子供も体調を十分に整え暑い夏を乗り切りましょう。十分な睡眠としっかりと食事を摂ることが非常に大切になります。
特に朝ごはんは1日のエネルギー源になります。
ご家庭の子どもさんに合わせてしっかりと取って登園されますよう よろしく願いいたします。
また、先日は給食試食会を行いました。
参加いただいた方より たくさんの質問が上がり、
管理栄養士と幼稚園ファームの村山さんも一緒に「食」について語り合う素敵な時間となりました。
下記に参加いただいた方より感想をいただきましたので 掲載させていただきます。

園長 松村 明子



給食試食会 感想（一部引用）

- ◆幼稚園ファームのお話や作って育てた季節の野菜で給食として提供されていること、
また調理ではしっかりだしをとられていること、改めてだしの大切さも考えました。
- ◆先生方の「食」に対する思いが伝わってきて、ほくぶ幼稚園も魅力を改めて感じました。
娘は幼稚園の給食が大好きです。これからもしっかりと食べて元気に成長してほしいと思います。
- ◆栽培・調理・食べるといった食育活動を実際に経験させてもらっている子どもたちは、幸せだなあと
感じます。以前の給食参観もすごくよかったので、また機会があれば是非お願いします。
- ◆食について、園の職員の皆さん一丸となって考えて下さっていることにとても驚きました。



子どもたちにとって「食」は、生きる源！

乳幼児期に必要な栄養素を摂取してもらうことはもちろん大切なことですが、それ以外にも

- ・だしの使用を基盤とした味付けによる味覚の確立
- ・乳幼児期の嗜好傾向（味付け・舌触り）を考慮したメニューの考案
- ・「好き嫌い」への対策を目的とした視覚的な環境配慮
- ・解毒機能が発達段階である子どもたちへの食品添加物の除去

などの項目も大事にしています。今後も心を込めて「ほくぶ幼稚園の給食」を提供して参りますので、
どうぞよろしくお願いいたします。



◎チリコンカン風 レシピ

（材料）※4名分		
鶏ひき肉	120g	
おろしにんにく	4g	
人参	150g	(1cm角)
玉葱	150g	(1cm角)
トマト	150g	(2cm角)
じゃが芋	50g	(1cm角)
大豆（乾）	30g	(前日浸水、当日茹で)
ケチャップ	80g	
ウスターソース	小さじ2	

- （作り方）
- ①肉、野菜の順に炒めます。
 - ②ある程度火が通ったら、
ゆでた大豆・水を適量を加え、煮ます。
 - ③野菜がお好みの固さになったら、
調味料を加え、さらに煮込みます。

2025年度 7月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日曜日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	火	◆中華丼◎胡瓜の酢の物★牛乳	豚肉、ちくわ、牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ	白米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、木耳、胡瓜	◆薄口、酒、オイスターソース◎薄口、酢	米粉クッキー(プレーン)	粉ふき芋
2	水	◆きび御飯◎鶏のマーマレード焼き★うの花サラダ●味噌汁	鶏肉、おから、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、マヨネーズ、マーマレード、油	人参、胡瓜、玉葱、しめじ	◎醤油★薄口、酢、塩こしょう●味噌	小豆蒸しパン	ふかし芋
3	木	◆炒り玄米御飯◎じゃが芋のうま煮★中華サラダ●田作り	鶏肉、いりこ	白米、玄米、砂糖、じゃが芋、油、ごま油、コーン	人参、玉葱、胡瓜、レタス	◎醤油、みりん★醤油、酢●醤油、酒	かぼちゃケーキ	マカロニきな粉
4	金	◆麦御飯◎チキンカツ★もやしの胡麻和え●すまし汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、パン粉、砂糖、ごま、米粉	もやし、小松菜、人参、玉葱	◎塩、ソース★薄口●薄口、塩	みかんゼリーお菓子	人参グラッセ
5	土	◆そぼろ御飯◎キャベツのおかか和え★バナナ●ヨーグルト	鶏肉、かつお節、ヨーグルト	白米、ジャム、砂糖	キャベツ、人参、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口	お菓子	ウエハース
7	月	《七夕・お誕生日メニュー》◆炒り玄米御飯◎鮭の塩焼き★きんぴらごぼう●そうめん汁◇りんごジュース	鮭、豚肉、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、そうめん、ごま	人参、玉葱、オクラ、ごぼう、こんにゃく	◎塩★醤油●薄口、塩	お星様きな粉サンド	お菓子
8	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	白米、もちきび、カレールウ、じゃが芋、油	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ココア)	マカロニきな粉
9	水	◆麦御飯◎鶏のチーズパン粉焼き★野菜サラダ●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、パン粉、砂糖、油、コーン	レタス、胡瓜、えのき、玉葱	◎塩、こしょう★	のりおにぎり	胡瓜スティック
10	木	◆きび御飯◎麻婆豆腐★もやしのナムル●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ	白米、もちきび、砂糖、ごま油、片栗粉	干し椎茸、生姜、にんにく、葱、もやし、小松菜、人参	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口●醤油、酒	スイートポテト	人参グラッセ
11	金	◆炒り玄米御飯◎インディアンフィッシュ★ポテトサラダ●すまし汁	鰯、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、マヨネーズ、じゃが芋、米粉、片栗粉、砂糖	トマト缶、胡瓜、人参、玉ねぎ、しめじ	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★塩こしょう●薄口、塩	ラスク	バナナ
12	土	◆ごはん◎タイピーエン★胡瓜のナムル●バナナ◇牛乳	豚肉、牛乳	白米、春雨、砂糖、ごま油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、バナナ	◎オイスターソース、薄口、酒★薄口	お菓子	ウエハース
14	月	◆麦御飯◎さばのソース焼き★スパゲッティーサラダ●味噌汁	さば、ハム、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、スパゲッティー麺、油、コーン	胡瓜、玉葱、生姜	◎ウスターソース、醤油、酒★薄口、酢、塩こしょう●味噌	梅おにぎり	お菓子
15	火	◆きび御飯◎チリコンカン風★チョレギサラダ●牛乳	鶏肉、大豆、牛乳、のり	白米、もちきび、砂糖、ごま油、じゃが芋、ごま	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、水菜、レタス	◎ケチャップ、ソース、醤油★醤油、酢	バナナケーキ	ふかし芋
16	水	◆炒り玄米御飯◎鶏のみそ焼き★伴三絲●かきたま汁	鶏肉、ハム、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、春雨、砂糖	キャベツ、人参、玉葱、えのき	◎味噌、みりん★薄口、酢●薄口、塩	きな粉蒸しパン	人参グラッセ
17	木	◆麦御飯◎ちくわの磯辺揚げ★かぼちゃサラダ●味噌汁	ちくわ、青のり、わかめ、いりこ	白米、麦、てんぷら粉、マヨネーズ、砂糖	かぼちゃ、胡瓜、玉葱、しめじ	★塩こしょう●味噌	りんごゼリーお菓子	粉ふき芋
18	金	《教育時間終了日・1号13時降園》◆そぼろ御飯◎こんがりキツネの野菜サラダ★牛乳	鶏肉、あげ、牛乳	白米、玄米、コーン、砂糖、油	こんにゃく、キャベツ、胡瓜、玉葱	◆味噌、醤油、みりん、酒◎醤油、酢、こしょう	チーズ饅頭	バナナ
19	土	◆ごはん◎肉じゃが★キャベツの胡麻和え●バナナ◇牛乳	豚肉、牛乳、かつお節(だし)	白米、じゃが芋、砂糖、ごま	人参、玉葱、こんにゃく、キャベツ、バナナ	◎醤油、みりん★薄口	お菓子	ウエハース
21	月	海の日						
22	火	◆きび御飯◎厚揚げのミートソース煮★かみかみサラダ	厚揚げ、鶏肉、ちりめんじゃこ	白米、きび、コーン、砂糖、油、ごま	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、ごぼう、胡瓜、キャベツ	◎ケチャップ、ソース★薄口、酢	塩おにぎり漬物	お菓子
23	水	◆麦御飯◎鶏つくね★もやしのおかか和え●味噌汁	鶏肉、豆腐、かつお節、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、じゃが芋	玉葱、しめじ、もやし、小松菜、人参	◎醤油、みりん、酒★薄口●味噌	ジャムサンド	バナナ
24	木	◆炒り玄米御飯◎タイピーエン★胡瓜の梅肉和え●牛乳	豚肉、かつお節、牛乳	白米、玄米、砂糖、春雨、ごま油	生姜、人参、玉葱、干し椎茸、キャベツ、胡瓜、梅干し	◎オイスターソース、薄口、酒	たまご蒸しパン	マカロニきな粉
25	金	◆きび御飯◎鮭のフライ★ひじき煮●味噌汁	鮭、高野豆腐、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、米粉	人参、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、キャベツ	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	水ようかんお菓子	胡瓜スティック
26	土	◆焼きそば◎胡瓜の胡麻和え★バナナ●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース
28	月	◆麦御飯◎さばの味噌だれ★マカロニサラダ●すまし汁	さば、卵、豆腐、わかめ、いりこ(だし)、ハム	白米、麦、片栗粉、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、コーン	胡瓜、玉葱	◎醤油、酒、味噌、みりん★塩こしょう●薄口、塩	ゆかりおにぎり	お菓子
29	火	◆炒り玄米御飯◎肉じゃが★切干大根の中華風サラダ●田作り	豚肉、かつお節(だし)、いりこ	白米、玄米、砂糖、じゃが芋、ごま、ごま油	人参、玉葱、こんにゃく、切干大根、胡瓜	◎醤油、みりん★醤油●醤油、酒	米粉クッキー(レーズン)	バナナ
30	水	◆きび御飯◎鶏の唐揚げ★塩昆布和え●味噌汁	鶏肉、塩昆布、あげ、いりこ(だし)、かつお節	白米、もちきび、片栗粉、砂糖	玉葱、しめじ、キャベツ、人参、胡瓜、にんにく	◎塩麹、酒★醤油、みりん●味噌	マカロニきな粉	ふかし芋
31	木	◆チキンライス◎青のりポテト★牛乳	鶏肉、青のり、牛乳	白米、じゃが芋、油	人参、玉葱	◆ケチャップ、コンソメ◎塩	黒糖蒸しパン	胡瓜スティック