



子どもたちが、育てている夏野菜が元気に大きくなっています！胡瓜はさっそくとれたてを、給食に入れてみんなでいただきました。おやつで塩もみにしても食べています。みずみずしい胡瓜はとてもおいしかったようです。 そのほかの野菜も、収穫が楽しみです

今月も、出場国の料理を食べてワールドカップを応援していきます。ぜひ子どもたちには広い世界に興味を持ってもらいたいと思います。(緑の字で書いてあるのが、世界各国の料理です)

さやま保育園2026、7、1

	曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 朝のおやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
15	水	白ご飯、魚のピザ焼き カルトフェルザラート あらめ煮 オレンジ	魚、チーズ、ベーコン ちくわ	玉ねぎ、ピーマン、人参 あらめ、オレンジ	米、じゃがいも オリーブオイル、砂糖	牛乳 ウエハース	牛乳 パステル・デ アトゥム	558 23.1 1.5
カルトフェルザラートは、ドイツのポテトサラダでマヨネーズを使わないさっぱりとしたサラダです。パステル・デ・アトゥムは、カーポベルデの料理でツナを包んで油で揚げたパイのような食べ物です。								
16	木	わかめご飯、タジン なすの味噌炒め コンソメスープ、メロン ゆみさんのスープ	チーズ、卵、鶏ひき肉 生揚げ、味噌 ベーコン	わかめ、ほうれん草 ニンニク、なす キャベツ、玉ねぎ 人参、メロン	米、じゃがいも 油、パン粉、砂糖	牛乳 せんべい	牛乳 ヨーグルト	535 24.2 2.0
タジンは、じゃがいもやチーズの入ったオムレツのようなチュニジア料理です。								
3	金	夏野菜のキーマカレー 元気サラダ ゆで卵 バナナ	豚ひき肉、大豆 ハム、鰹節、卵	南瓜、玉ねぎ、人参 ピーマン、キャベツ 胡瓜、コーン、昆布 バナナ	米、砂糖、油 ごま油	牛乳 チーズ	牛乳 ソババラ グアージャ	606 25.9 1.6
ソババラグアージャは、直訳するとバラグアイのスープ。コンソメを作ろうとして煮詰めすぎてしまい偶然このケーキができたといわれています。								
17	金	☆ お誕生会 ☆ バエリア、鶏のから揚げ コンソメ玉子スープ メロン	えび、鶏肉、卵	ニンニク、ピーマン 人参、マッシュルーム 生姜、キャベツ、玉ねぎ 人参、メロン	米、オリーブオイル 小麦粉、片栗粉 油	牛乳 チーズ	牛乳 きんぎょが にげた クッキー	550 19.9 1.8
バエリアは、スペイン料理です。米に肉や、魚介類、野菜のうまみをしみこませて炊き上げる伝統料理です。おやつは、みんな大好きな絵本「きんぎょがにげた」から、きんぎょがにげたゼリーを作ります。ゼリーの中からにげたきんぎょをみつけてね！								
6	月	食パン、チキンチャップ 人参シリシリー 味噌汁 パン缶	鶏肉、ツナ缶、卵 いりこ、豆腐、味噌	玉ねぎ、人参、トマト マッシュルーム、ニラ もやし、キャベツ ネギ、パン缶	食パン、油、片栗粉	牛乳 クラッカー	牛乳 きな粉 クッキー	552 22.4 2.1
7	火	白ご飯、オレンジ シシャモの天ぷら 小松菜のお浸し カレー肉じゃが	ししゃも、油揚げ 鰹節、豚肉	青のり、小松菜、人参 玉ねぎ、グリーンピース オレンジ	米、薄力粉、油 じゃがいも、砂糖	牛乳 クッキー	牛乳 星の サンドイッチ	545 22.5 1.7
8	水	白ご飯、メロン 擬製豆腐 かにサラダ カルド・ヴェルデ	鶏ひき肉、とうふ、卵 かにかま、じゃがいも オリーブオイル	玉ねぎ、人参、胡瓜 干しシイタケ、キャベツ コーン、にんにく メロン	米、砂糖、マヨネーズ じゃがいも オリーブオイル	牛乳 バナナ	牛乳 クルンジ	556 18.6 1.3
カルド・ヴェルデはポルトガルのスープです。緑色のスープという意味です。本場ではケールを使いますが、保育園ではキャベツを入れて作ります。クルンジは、韓国の進化系ハイブリッドスイーツです。クロワッサンを平たくつぶしてバターと砂糖で焼き、カリカリに仕上げます。								
9	木	ロールパン、もも缶 鶏肉の生姜焼き ピッティパンナ トマトと卵のスープ	鶏肉、ウィンナー 卵、ベーコン	生姜、玉ねぎ、コーン 人参、グリーンピース トマト、パセリ もも缶	じゃがいも、バター	牛乳 ビスコ	牛乳 ◎黒糖わらび餅 ②カルビスゼリー せんべい	553 22.8 1.8
ピッティパンナは、スウェーデンの伝統料理です。さいの目に切ったジャガイモと玉ねぎなどをフライパンで炒めて作ります。								
10	金	ジャージャー麺 小松菜とチーズのサラダ 野菜炒め オレンジ	豚ひき肉、赤味噌 卵、チーズ、豚肉	人参、長ネギ、にんにく 生姜、胡瓜、もやし コーン、小松菜、人参 ピーマン、オレンジ	中華麺、砂糖、片栗粉 ごま	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ピニャ・アサダ ・ クラッカー	551 24.3 1.7
ピニャ・アサダはパイナップルに砂糖をまぶして焼いた、コロンビアのデザートです。								
13	月	食パン、バナナ カラフルオムレツ コールスロー ほうれん草とベーコン味噌汁	豚ひき肉、卵、ハム ベーコン、鰹節	人参、玉ねぎ、パプリカ コーン、キャベツ、胡瓜 コーン、ほうれん草 バナナ	食パン、じゃがいも 砂糖、マヨネーズ	牛乳 ビスケット	牛乳 スモア	540 18.9 2.2
スモアは焼いたマシュマロをクラッカーで挟んだ、カナダ生まれのスイーツです。「some more」(もう一つ欲しい!)と言ってしまうことからその名前がつけました								
14	火	白ご飯、鶏肉のパン粉焼 中華風サラダ ピーマンチャンプルー パン缶	鶏肉、卵、ハム、とうふ 高野豆腐 ベーコン	パセリ、キャベツ 胡瓜、もやし、ピーマン パプリカ、パン缶	米、小麦粉、パン粉 砂糖、ごま油	牛乳 ヨーグルト	牛乳 トッファヒジヨ	540 19.3 1.0
トッファヒジヨはボスニアヘルツェゴビナのおやつです。リンゴのコンポートにナッツクリームを添えた伝統スイーツです。								
29	水	白ご飯、肉豆腐 オクラとトマトの酢の物 ちくわのマヨネーズ焼き すいか	牛肉、焼き豆腐 かまぼこ、ちくわ	エノキ、玉ねぎ、人参 トマト、オクラ、玉ねぎ パセリ、すいか	油、しらたき、砂糖 米	牛乳 バナナ	牛乳 ツナ昆布 おにぎり	582 23.3 2.0
30	木	白ご飯、魚の揚げ煮 カレー風味サラダ 卵クッパ メロン	魚、ハム、卵	人参、キャベツ、胡瓜 わかめ、玉ねぎ、ニラ ニンニク	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油	牛乳 ロールパン	牛乳 ミートパイ	567 20.8 1.6
ミートパイはオーストラリア料理です。味付けした牛肉をパイ生地に入れて焼く、伝統的な国民食です。								
31	金	焼き肉丼 春雨の胡麻和え 大豆の磯に パン缶	牛肉、大豆、鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、胡瓜、わかめ ひじき、パン缶	米、春雨、ごま、砂糖 しらたき、油	牛乳 クラッカー	牛乳 アイスクリーム	548 20.2 1.1