

7月の献立表

日付	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			
		10時おやつ 3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
2 (月)	白いご飯 鶏のからあげ ごま絡め キャベツとしらすの和え物 豆腐の味噌汁 メロン 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 シェパースパイ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	米、じゃがいも、油、片栗粉	メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、サラダ菜、しょうが、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
3 ・ 17 (火)	鮭のトマトスパゲッティ コロコロサラダ キャベツのスープ すいか 梅干	牛乳 にんじん 麦茶 中華おこわ	牛乳、さけ、えび	スパゲッティ、米、じゃがいも、もち米、油、砂糖、ごま油	すいか、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ、トマトピューレ、いんげん、干しいだけ、うめ干し・調味漬
4 ・ 18 (水)	白いご飯 しょうが焼き 夏野菜炒め 大根の味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 メープルサンド	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	米、食パン、じゃがいも、メープルシロップ、マーガリン、油、オリーブ油、さつまいも	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、万能ねぎ、にんにく、しょうが、うめ干し・調味漬
5 ・ 26 (木)	ボークカレーライス 鶏と冬瓜のさっぱり煮 ヨーグルトサラダ えのきと人参の清汁 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 さつまいもの 黒糖和え	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、ヨーグルト(加糖)	さつまいも、米、じゃがいも、黒砂糖、油、砂糖、ホワイトルウ、カレールウ	にんじん、とうがん、たまねぎ、えのきだけ、パイン缶、もも缶、みかん缶、りんご、いんげん、グリーンピース(冷凍)、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
19 (木)	白いご飯 和風ひじきバーグ きんぴら煮 いんげんの味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 さつまいもの 蒸しまんじゅう	牛乳、鶏ひき肉、ごま	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、キャベツ、いんげん、レタス、ひじき、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
6 ・ 20 (金)	食パン 鱈の香味揚げ ラタトゥイユ オクラとコーンのスープ すいか 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 キャロットパンケーキ	牛乳、たら、バター	小麦粉、砂糖、油、マーガリン、オリーブ油、はるさめ、食パン	すいか、トマト、にんじん、なす、ズッキーニ、たまねぎ、オクラ、黄ピーマン、コーン缶、サラダ菜、にんにく、うめ干し・調味漬
7 ・ 21 (土)	ピピンパ かぼちゃの照り焼き なすの味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	米、ごま油、砂糖、じゃがいも	バナナ、オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、なす、万能ねぎ、にんにく、うめ干し・調味漬
9 ・ 23 (月)	梅しらすご飯 鶏肉の西京焼き さつまいもの白和え 冬瓜の味噌汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 バナナケーキ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、しらす干し、白みそ、すりごま	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油	メロン、とうがん、にんじん、ほうれんそう、バナナ、万能ねぎ、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
10 ・ 24 (火)	じゃじゃ麺 じゃがいもとベーコンのソテー メロン 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 スイートパンプキン	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、バター	干し中華めん、じゃがいも、砂糖、油、メープルシロップ、片栗粉、さつまいも	かぼちゃ、メロン、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく、うめ干し・調味漬
11 ・ 25 (水)	白いご飯 鱈のカラフル南蛮漬け 青菜とツナのサラダ かぼちゃの味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 麦茶 チーズトースト	牛乳、あじ、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	米、食パン、油、片栗粉、砂糖	オレンジ、かぼちゃ、ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、しょうが、うめ干し・調味漬
12 (木)	中華丼 厚揚げの梅おかか炒め 中華スープ すいか	牛乳 かぼちゃ 牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、きな粉、かつお節	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	すいか、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、たけのこ、万能ねぎ、干しいだけ、うめ干し・調味漬、しょうが、かぼちゃ
13 ・ 27 (金)	(13日)丸パン (27日) 白いご飯 かじきのトマト煮 キャベツのマリネ マゼドアンスープ オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 麦茶 切干大根の 混ぜおにぎり	牛乳、かじき、油揚げ	米、じゃがいも、マーガリン、油、砂糖、丸パン	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、ピーマン、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、万能ねぎ、うめ干し・調味漬
14 ・ 28 (土)	ガッパオライス きゅうりと人参のサラダ しめじのスープ オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	牛乳、豚ひき肉	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、メープルシロップ、じゃがいも	オレンジ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、ごまつな、にんにく、うめ干し・調味漬
30 (月)	白いご飯 鶏のからあげ ごま絡め キャベツとしらすの和え物 豆腐の味噌汁 メロン 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 シェパースパイ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	米、じゃがいも、油、片栗粉	メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、サラダ菜、しょうが、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
31 (火)	中華丼 厚揚げの梅おかか炒め 中華スープ すいか	牛乳 にんじん 牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、きな粉、かつお節	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	すいか、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、たけのこ、万能ねぎ、干しいだけ、うめ干し・調味漬、しょうが

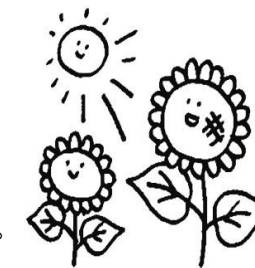
*材料購入の割合により、献立が変更する場合があります。

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節がやってきました。

子どもたちは汗をいっぱいかきながら元気に遊んでいます。

1日3食をしっかりと食べて暑さに負けない身体づくりをしていきましょう。

給食室では、旬の夏野菜を取り入れた栄養満点の給食を作っていきたいと思います。



夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べることができるので、たくさん食べていきたいですね。

トマト

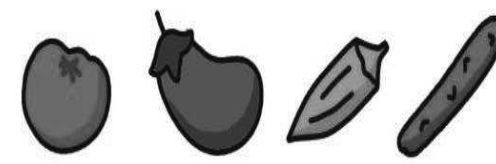
赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効です。

キュウリ

ナトリウムを排出する働きのあるカリウムが多く含まれ、むくみ改善に効果的です。

ナス

ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れています。



今月の食育



14日(土) さくら組さんとお泊り保育の朝食作りを行います。
26日(木) 園全体でカレー作りを行います。

オクラとコーンのスープ

材料(大人4人分)

オクラ	30g	出汁	700ml
コーン	40g	塩	4g
人参	20g	醤油	小 1/2
はるさめ(乾燥)	30g		

作り方

1. オクラは色良く茹で、小口切りにする。人参は千切り、はるさめは茹でてから短めに切る。
2. 出汁に人参を入れ、火が通ってきたらオクラ、はるさめ、コーンを入れる。
3. 塩、醤油で味を整え、完成です。

オクラの粘りの正体は水溶性食物繊維のペクチンと、ムチンという成分です。ペクチンには血中コレステロール値を減らし、血圧を下げる効果があります。ムチンは胃粘膜の保護、タンパク質の消化促進、整腸といった働きがあります。サラダや炒め物にするとたくさん摂取ができるので是非作ってみてください☆

☆お知らせ☆

7月6日(金)に七夕献立を実施いたします。



今月の平均栄養摂取量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
幼児	559	20	16	210	1.9
乳児	552	20	17	310	1.7