

# 7 月 の 献 立 表

	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			
		朝おやつ 3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 ・ 29 (月)	混ぜごはん 鱈の磯辺揚げ さつまいもの和え物 大根の味噌汁 すいか 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 ココアサンド	米、食パン、さつまいも、油、マーガリン、砂糖、小麦粉、すりごま	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、万能ねぎ、サラダ菜、干ししいたけ、あおのり、うめ干し・調味漬
2 ・ 16 (火)	野菜たっぷり味噌ラーメン 豆腐チャンプル オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 麦茶 焼きおにぎり	生中華めん、米、ごま油、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、にら、にんにく、うめ干し・調味漬
3 ・ 17 (水)	白いご飯 鯡のかば焼き ハンパンジー きのこの味噌汁 すいか 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 シェパースパイ	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、あじ、鶏ささ身、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、きょうな、しめじ、えのきたけ、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
4 (木)	三色丼 春雨サラダ 清まし汁 オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 きらきらゼリー	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、焼豆、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	りんご濃縮果汁、オレンジ、にんじん、もやし、きゅうり、ほうれんそう、オレンジ濃縮果汁、粉かんでん、焼きのり、しょうが、うめ干し・調味漬
18 (木)	麻婆丼 春雨サラダ 清まし汁 オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 きらきらゼリー	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、焼豆、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、オレンジ、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、オレンジ濃縮果汁、しょうが、粉かんでん、にんにく、うめ干し・調味漬
5 ・ 19 (金)	丸パン 彩りたまご焼き 夏野菜の炒め物 豆腐のスープ メロン 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒砂糖、油、砂糖、丸パン	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	メロン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、えのきたけ、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
6 ・ 20 (土)	白いご飯 しゅうまい ミモザ風サラダ なすと玉ねぎの味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、片栗粉、メープルシロップ、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、レタス、にんじん、なす、きゅうり、しょうが、うめ干し・調味漬
8 ・ 22 (月)	白いご飯 豚肉とナスの梅ソース のりしおポテト 貝だくさん味噌汁 オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 アメリカンドッグ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、さつまいも	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、にんじん、はくさい、なす、たまねぎ、ピーマン、うめ干し・調味漬、しょうが
9 ・ 23 (火)	焼きそば 筑前煮 冷やしトマト さつまいもの清汁 すいか 梅干	牛乳 かぼちゃ 麦茶 こんぶおにぎり	焼きそばめん、米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	すいか、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、キャベツ、たけのこ、こんぶ佃煮、ピーマン、さやえんどう、干ししいたけ、うめ干し・調味漬、かぼちゃ、トマト
10 ・ 24 (水)	青菜ご飯 フィッシュナゲット 和風サラダ 白菜とねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 シュガートースト	米、食パン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、うめ干し
11 ・ 25 (木)	ポークカレー 冬瓜のうま煮 ヨーグルトサラダ キャベツと万能ねぎの清汁 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 マカロニナポリタン	米、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖、ごま油、さつまいも、カレールウ、ホワイトルウ	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、ヨーグルト、ウインナー	にんじん、たまねぎ、とうがん、もも缶、みかん缶、パイン缶、りんご、キャベツ、ピーマン、万能ねぎ、いんげん、グリーンピース、しょうが、うめ干し・調味漬
12 ・ 26 (金)	丸パン かじきのBBQソース焼き コールスローサラダ 高野豆腐と人参のスープ メロン 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 イチゴジャムスコーン	小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、丸パン、イチゴジャム	牛乳、かじき、凍り豆腐	メロン、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、こまつな、サラダ菜、しょうが、にんにく、うめ干し・調味漬
13 ・ 27 (土)	白いご飯 メンチカツ 土佐煮 南瓜と玉ねぎの味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 果物 せんべい(以上児)	米、パン粉、片栗粉、油、小麦粉、さといも、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、たけのこ、いんげん、うめ干し・調味漬
30 (火)	冷やし中華 チャーチャン豆腐 オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 麦茶 焼きおにぎり	生中華めん、米、ごま油、砂糖、さつまいも	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、もやし、にら、きゅうり、にんにく、うめ干し・調味漬
31 (水)	白いご飯 鶏肉のソイソース炒め ごまドレサラダ きのこの味噌汁 すいか 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 シェパースパイ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、レタス、しめじ、きょうな、きゅうり、えのきたけ、しょうが、うめ干し・調味漬、かぼちゃ

\*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります



暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ています。  
 七夕にプール、カレー作りと楽しい行事がたくさんある7月。どれも元気に楽しめるよう規則正しい生活を心がけていきたいですね。  
 給食では、夏の暑さにも負けない身体を作れるよう、栄養満点の給食を作っていきます。

## 夏野菜を食べよう！

これからの厳しい夏の暑さに負けず、元気に過ごしていくために食べてほしい、鮮やかで栄養たっぷりの夏野菜をご紹介します！

### ◎赤 【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効果的です。

### ◎黄 【とうもろこし】

疲労回復に効果的なビタミン B1 を多く含みます。

### ◎緑 【ピーマン】

夏バテや風邪を予防するのにとても大切なビタミンCを多く含みます。

### 【キュウリ】

体内のナトリウムを排泄する働きのあるカリウムを多く含み、むくみ改善に効果的です。また、体温を下げる働きも持っています。

### ◎紫 【ナス】

身体を冷やし、体温をさげる力を持っています。  
 ぜひご家庭でも取り入れてみて下さい！

## ミモザサラダ

### ◎材料 大人4人分

- ・レタス 1/4 玉
- ・きゅうり 1 本
- ・人参 1/2 本
- ・卵 3 個
- ＜調味料＞
- ・塩 少々
- ・砂糖 小さじ2
- ・油 小さじ1
- ・酢 小さじ2

### ◎作り方

- ①卵は固ゆでのゆで卵にし、フォークなどで潰す。
- ②レタス・きゅうり・人参は千切りにする。
- ③調味料を全て混ぜてドレッシングを作る。
- ④全ての材料を和え、盛り付ける。

ミモザサラダは旧ソ連地域(現ロシア)の伝統料理です。黄色い粒状の卵黄が、雪上に咲く春の花「ミモザ」の花のように見えることから名づけられました。本来は、チーズ、じゃがいも、玉葱、魚、茹で卵などを、マヨネーズを繋ぎとして重ねて作ります。それぞれの素材が層になるように美しく積み上げ、ケーキのようにカットして取り分けるのが一般的です。日本では刻んだゆで卵を散らしたサラダのことをミモザサラダと呼んでいます。

## 今月の食育

### ◎6日(土)

さくら組さんとお泊り保育の朝食づくりを行います。

### ◎25日(木)

園全体でカレー作りを行います。

## 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	539	20.5	15.5	178	2.2
乳児	531	20.3	16.5	280	1.9