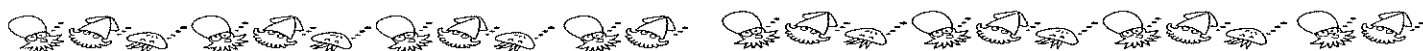


7月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

7月	曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1〜2歳児	おやつ	未満児	以上児
						午前のおやつ		エナジー クッキー	エナジー クッキー
1	火	ごはん ちくわのさくさく焼き かぼちゃとなすのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 すいか	ちくわ あおりの シーチキン わかめ 豚挽肉 チーズ 牛乳	米 パン粉 マヨネーズ カレー粉 オリーブ油 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 酢 ごま クラッカー	かぼちゃ なす たまねぎ きゅうり グリーンピース すいか	バナナ 牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	487Kcal 20.3g	600Kcal 24.9g
2	水	ごはん 根菜とひじきのハンバーグ 春雨サラダ わかめとえのきの味噌汁 パイン	豚挽肉 豆腐 おから 卵 かにかま わかめ ひじき 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 しょうゆ みりん はるさめ 酢 砂糖 ごま油 みそ	ごぼう たまねぎ にんじん きゅうり えのき パイン	ヨーグルト	牛乳 焼きおにぎり	465Kcal 16.6g	600Kcal 19.6g
3	木	ごはん エビ玉の甘酢あんかけ ツナサラダ なすの味噌汁 バナナ	えび 豚挽肉 卵 豆腐 シーチキン ひじき 厚揚げ チーズ あおりの 牛乳	米 油 みりん しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉 中華だし ごま マヨネーズ みそ じゃがいも	しいたけ あおねぎ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり なす バナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 ポテトチーズボール	469Kcal 21.4g	653Kcal 26.3g
4	金	ごはん 魚のタルタル焼き 高野豆腐の含め煮 トマトの酢の物 すいか	魚 卵 高野豆腐 わかめ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 みりん しょうゆ ごま 酢 さつまいも 食塩 油	たまねぎ パセリ にんじん きゅうり トマト すいか みかん レーズン	ヨーグルト	牛乳 フルーツコーンフレーク	446Kcal 20.7g	573Kcal 25.5g
5	土	パン ナポリタン ジャーマンポテト 添え野菜 バナナ	豚肉 ベーコン 牛乳	食パン スパゲティ ケチャップ じゃがいも せんべい	ピーマン しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	463Kcal 18.2g	661Kcal 21.6g
7	月	<七夕> わかめごはん お星さまコロッケ 天の川そうめん 七夕ゼリー	ハム 錦糸卵 わかめ 牛乳	米 コロケ 油 マヨネーズ しょうゆ みりん 食塩 ゼリー 米粉 小麦粉 ホイップクリーム	にんじん きゃべつ きゅうり おくら コーン	バナナ 牛乳	牛乳 米粉の七夕ケーキ	507Kcal 14.0g	627Kcal 15.9g
8	火	ごはん さわらの梅煮 友禅和え 夏野菜の味噌汁 バナナ	さわら 錦糸卵 かにかまぼこ 厚揚げ 卵 ウインナー 牛乳	米 みりん 砂糖 しょうゆ 酢 はるさめ ごま油 ごま みそ ホットケーキミックス ケチャップ	梅干し きゅうり にんじん かぼちゃ なす おくら バナナ たまねぎ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 アメリカントッグ風フレッド	477Kcal 19.3g	586Kcal 23.4g
9	水	ごはん お好み焼き風ミートローフ 切干大根とれんこんの和風サラダ たまごスープ すいか	豚挽肉 豆腐 マヨネーズ 青のり かつお節 ちくわ ひじき 卵 小魚	米 パン粉 お好みソース ごま マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 食塩 中華スープの素 さつまいも	にんじん きゃべつ たまねぎ 青ねぎ 切干大根 れんこん こまつな すいか	ヨーグルト	牛乳 焼きいも 小魚	440Kcal 19.1g	565Kcal 23.2g
10	木	ごはん マーボー茄子 しゅうまい ぼりぼりきゅうり パイン	豚挽肉 しゅうまい 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま 酢 せんべい	ピーマン なす たまねぎ にんじん 京ねぎ しょうが にんにく きゅうり パイン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい バナナ	476Kcal 17.7g	580kcal 21.0g
11	金	ごはん 魚のパン粉焼き ポテトサラダ 豆乳味噌汁 バナナ	魚 青のり ハム 豆乳 豆腐 クリームチーズ 低脂肪乳	米 パン粉 カレー粉 オリーブ油 じゃがいも 食塩 マヨネーズ みそ ホットケーキミックス シェアム 油	きゅうり にんじん えのき ごぼう きゃべつ 青ねぎ バナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) チーズ蒸しパン	493Kcal 19.0g	608kcal 22.9g
12	土	親子丼 ブロッコリーサラダ バナナ	鶏肉 卵 豆腐 ひじき 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ ごま マヨネーズ バイ	たまねぎ グリンピース ブロッコリー にんじん バナナ	せんべい 牛乳	牛乳 ビスケット	455Kcal 19.3g	586Kcal 23.5g
14	月	キッズピビンバ 味噌汁 すいか	豚挽肉 錦糸卵 のり 厚揚げ 大豆 牛乳	米 焼肉たれ 酢 砂糖 ごま油 ごま 食塩 みそ 小麦粉 油	こまつな にんじん もやし たまねぎ 青ねぎ すいか	バナナ 牛乳	牛乳 大豆とごまの ソフトクッキー	467Kcal 21.6g	603Kcal 26.7g
15	火	ごはん 鮭のレモン焼き じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ パイン	鮭 豚挽肉 ハム 牛乳	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん じゃがいも マカロニ マヨネーズ パン	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース バナナ	せんべい 牛乳	牛乳 スティックパン	448Kcal 19.4g	576Kcal 23.5g
16	水	パン 大豆と夏野菜のミートソーススパゲティ 地産地消サラダ バナナ	豚挽肉 大豆 しらす干し 粉チーズ わかめ ちくわ かつお節 牛乳	食パン スパゲティ ケチャップ コンソメ ソース オリーブ油 酢 砂糖 しょうゆ ごま 食塩	たまねぎ にんじん ピーマン なす かぼちゃ れんこん こまつな バナナ	ヨーグルト	牛乳 おかかと青菜の セルフおにぎり	459Kcal 19.0g	555kcal 22.8g
17	木	<お誕生会> おさかな丼 夏野菜の豚汁 ヨーグルト	鮭 しらす干し 錦糸卵 のり 豚肉 豆腐	米 しょうゆ みりん 食塩 みそ ロールケーキ ホイップクリーム	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン 青ねぎ 黄桃	コーンフレーク 牛乳	牛乳 お誕生ケーキ	506Kcal 22.9g	625kcal 28.4g
18	金	ごはん 豚肉の照りマヨ炒め 青菜の昆布和え 豆腐とわかめの味噌汁 すいか	豚肉 塩昆布 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳	米 しょうゆ 砂糖 マヨネーズ みりん ごま油 ごま みそ 食パン ピュアココア バター	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン こまつな きゃべつ 青ねぎ すいか	ヨーグルト	牛乳 ココアフレンチ	438Kcal 18.7g	561kcal 22.6g
19	土	パン じゃじゃめん ボイルウインナー 添え野菜 ヨーグルト	豚挽肉 ウインナー ヨーグルト 牛乳	米 スパゲティ みそ みりん ごま油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ せんべい	しょうが たまねぎ にんじん しめじ きゅうり	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	468Kcal 19.8g	568Kcal 24.0g
22	火	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ツナひじき 夏野菜のさっぱりマリネ パイン	鶏肉 ひじき シーチキン 牛乳	米 焼肉たれ 砂糖 みりん 酢 ごま油 ごま バター 生クリーム	にんじん たまねぎ ピーマン トマト きゅうり コーン パイン かぼちゃ	ヨーグルト	牛乳 パンパキンジャムサンド	446Kcal 18.5g	573Kcal 22.3g
23	水	ごはん ふくさ卵 ちくわの磯和え ツナピーマン バナナ	豚挽肉 卵 豆腐 あおりの ちくわ シーチキン ひじき 牛乳	米 砂糖 しょうゆ みりん 油 マヨネーズ 食塩 ごま 酢 せんべい フリン	たまねぎ にんじん 青ねぎ しいたけ ピーマン バナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 プリン せんべい	505Kcal 20.3g	621Kcal 24.6g
24	木	ごはん 鮭の香味焼き 肉じゃが さっぱりきゃべつ	鮭 豚肉 卵 牛乳	米 塩こしょう オリーブ油 みりん 砂糖 しょうゆ じゃがいも バター 食パン シェアム	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん きゃべつ きゅうり パイン	ビスケット 牛乳	乳飲料 (低脂肪) フレンチトースト	469Kcal 19.7g	606kcal 24.0g
25	金	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 フライドポテト ヨーグルト きゃべつと油揚げのごま和え	豚挽肉 えび 豆腐 油揚げ ひじき ヨーグルト 牛乳	米 中華スープの素 ごま油 片栗粉 砂糖 しょうゆ ケチャップ フライドポテト 食塩 コーンフレーク	乾しいたけ たまねぎ にんじん 京ねぎ グリンピース きゃべつ コーン みかん 黄桃	バナナ 牛乳	牛乳 フルーツコーンフレーク	494Kcal 19.5g	610kcal 23.8g
26	土	パン クリームスパゲティ ちくわの卵とじ きゅうりとコーンのサラダ バナナ	えび ちくわ 高野豆腐 卵 牛乳	食パン スパゲティ オリーブ油 コンソメ シェアム 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ	しめじ たまねぎ にんじん こまつな グリンピース きゅうり コーン バナナ	せんべい 牛乳	牛乳 ビスケット	484Kcal 21.5g	592Kcal 26.3g
28	月	ごはん 春雨とエビの中華炒め 焼き餃子 もやしのナムル パイン	豚挽肉 えび 餃子 ヨーグルト 牛乳	米 はるさめ ごま油 しょうゆ 砂糖 みりん 中華だし ごま 酢 ホットケーキミックス マーガリン	しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな 乾しいたけ みかん パイン	コーンフレーク 牛乳	牛乳 オレンジブレッド	456Kcal 15.5g	554Kcal 17.8g
29	火	ごはん 魚のすだち焼き 田舎煮 スイートパンプキン	鮭 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん みそ じゃがいも こんにやく バター 生クリーム せんべい	すだち しそ にんじん 乾しいたけ ごぼう かぼちゃ すいか	せんべい 牛乳	牛乳 果物 (すいか) せんべい	444Kcal 20.5g	570Kcal 25.2g
30	水	ごはん ピーマンチャンプル じゃがいものクリーム煮 はるさめの酢の物 バナナ	豚肉 豆腐 かにかまぼこ きな粉 牛乳	米 食塩 塩こしょう 中華スープの素 バター コンソメ はるさめ じゃがいも マヨネーズ 食パン	たまねぎ ピーマン パプリカ しめじ にんじん きゅうり バナナ	バナナ 牛乳	乳飲料 (低脂肪) きな粉ラスク	489Kcal 18.1g	602kcal 21.8g
31	木	ごはん 鶏ごぼうつくね 海藻サラダ 卵スープ すいか	鶏挽肉 豚挽肉 豆腐 ひじき わかめ シーチキン 卵 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ みりん 酢 食塩 中華だし パン	とうもろこし ごぼう にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり すいか	ヨーグルト	牛乳 ミニパン	476Kcal 19.7g	616kcal 24.0g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。



七夕を楽しみましょう



梅雨も明けて、いよいよ夏本番です。

暑い毎日が続きます。夏バテにならないためには、規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかり確保して、元気に夏を過ごしましょう。また、7月には楽しい行事がたくさんあります。七夕の日には、願い事が叶うようにそうめんを天の川に見立てた「天の川そうめん」など楽しいメニューを考えています。

7月食育目標 ～夏野菜を食べよう～

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。

夏野菜を食べることで、汗をかくと一緒に出てしまった栄養素を補給できるのです。

園では春に植えた夏野菜も実を付け、子どもたちが収穫して給食室にうれしそうに運んでくれます。

収穫した夏野菜は、できる限り子どもたちのリクエストに答えたメニューを取り入れおいしく楽しく食べることができるよう工夫しています。



夏野菜レシピ♪

～夏野菜のさっぱりマリネ～

材料＜子ども1人分＞

きゅうり	20g
トマト	20g
コーン	5g
たまねぎ	5g

～マリネ液～

りんご酢	2.2g
三温糖	1.5g
しょうゆ	1g
食塩	0.1g
オリーブ油	0.5g

＜作り方＞

- ① きゅうりとたまねぎを薄く切り、湯通しをして、冷水にさらし水気をきっておく。
- ② トマトは熱湯にさっとぐらせ、冷水で粗熱をとり、皮をむきサイコロ状に切る。
- ③ マリネ液の調味料を合わせよく混ぜておく。
- ④ 水気をしぼったきゅうり、たまねぎ、トマト、コーンを③のマリネ液と混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

簡単！野菜でおやつ♪

～パンプキンジャム～

材料＜子ども1人分＞

かぼちゃ	40g
砂糖	6g
バター	2g
生クリーム	4g

＜作り方＞

- ① かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。
- ② ①のかぼちゃのゆで汁をすて、水分をとばしなめらかになるまでつぶす。
- ③ ②の鍋に砂糖、バター、生クリームを入れよく混ぜ合わせ水気がなくなるまで弱火で水分をとばす。

* 粗熱をとり、冷蔵庫で保存してください。
手作りのジャムなので早めに食べきることをおすすめします。

* クラッカーやトーストに塗って食べたり
サンドイッチにしても美味しいです♪

水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。また、市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎないように気をつけましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、冷たいものをとりすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因となりますので注意してください。

