

7月給食だよ!

食前食後は手をきれいにしましょう

食事前の手洗いは、「さあこれから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切です。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね。」などと言葉をかけながらお子様の手を洗ってあげましょう。そして、食事が終わった後も「おいしかったね。いっぱい食べたね。」「きれいになったね。きもちいいね。」などの言葉をかけながらおしぼりなどで口元と手をふいてあげましょう。



夏野菜の効用と組み合わせ～part1～

これからの時季、さまざまな野菜が出てきます。ほてった体を冷やす効果のある夏野菜と良質のたんぱく質を効率よくとれば、夏バテしらずです。7月・8月の給食だよ!では2回に分けて、夏野菜の栄養と一緒に摂るとパワーアップできる食材の組み合わせを紹介します。

なす

- ★栄養 カリウム、食物繊維
- ★効用 水分が多く利尿作用がある。血管を強くする。
- ★パワーアップ食材 豚肉・植物油・魚介・チーズ
- ★メニュー なすのグラタン
なすと豚肉とピーマンの味噌炒め



かぼちゃ

- ★栄養 カロテン・食物繊維
- ★効用 夏に食べることで、免疫力を高められる。
- ★パワーアップ食材 肉類・魚介・牛乳・大豆加工品
- ★メニュー 南瓜とひき肉のはさみ揚げ
南瓜とひき肉のグラタン



トマト

- ★栄養 リコピン・ビタミンA
- ★効用 生活習慣病の防止や精神安定。張りのある肌をつくる。
- ★パワーアップ食材 たまご・しめじ・魚介・ほうれん草・ひじき・レバー
- ★メニュー 鶏肉とトマト煮込み
かじきのトマトソースがけ
トマトとほうれん草と卵とベーコン炒め



トマトとブロッコリーの和え物

材料(子ども2人分)
トマト・・・1/2個
ブロッコリー・・・15g

- ①トマトは皮を湯剥きして1cm角の大きさに切る。
- ②ブロッコリーは小房に分けて軟らかめにゆでて食べやすい大きさにほぐす。①と②をあえて出来上がり。



7月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

令和3年度7月
かまいしこども園

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ <small>国のマークは手作りおやつです</small>	
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1木	麦茶 ビスケット	煮込みうどん、ほうれんそうの煮びだし じゃがいも煮、バナナ	うどん	鶏もも肉	たまねぎ、だいこん、ほうれんそう にんじん、キャベツ、バナナ	麦茶 ヨーグルト	
2金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たららのほぐし煮 たまねぎと豆腐煮、アスパラやわか煮 だいこんのすまし汁、オレンジ	米	木綿豆腐、たら	たまねぎ、だいこん、アスパラ にんじん、オレンジ	麦茶 国がぼちやの茶巾	
3土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ほうれんそう煮浸し さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、バナナ	麦茶 煮りんご ビスケット	
5月	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、豚肉のほぐし煮物 キャベツあえ、じゃがいも煮 オニオンスープ、メロン	コッペパン じゃがいも	豚ヒレ肉 鶏ひき肉	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ さやえんどう、メロン	麦茶 国五目粥	
6火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たららのほぐし煮 豆腐と挽肉煮、刻みトマト はくさいのすまし汁、もも缶	米	たら、木綿豆腐 鶏ひき肉	はくさい、トマト、にんじん たまねぎ、こまつな、もも缶	麦茶 コッペパン	
7水	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 にんじん粥、鶏肉ほぐし煮、マッシュポテト 鶏とだいこん煮、そうめん汁、すいか	米、じゃがいも そうめん	鶏肉	たまねぎ、だいこん、にんじん こまつな、すいか	麦茶 国フルーツカクテル	
8木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、八宝菜風煮物 だいこんとにんじん煮、こまつなの煮物 さけのすり身汁、オレンジ	米、片栗粉	鶏肉、さけ 木綿豆腐	はくさい、ごぼう、にんじん こまつな、だいこん、たまねぎ オレンジ	麦茶 国野菜粥	
9金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 刻みトマト、キャベツの煮浸し はくさいスープ、バナナ	米、じゃがいも	豚肉	キャベツ、たまねぎ、はくさい にんじん、さやえんどう、 トマト、バナナ	麦茶 国蒸しパン	
10土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 こまつなの煮浸し、煮りんご	うどん さつまいも	鶏肉	こまつな、にんじん、だいこん りんご	牛乳 国ひじき粥	
12月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮 ブロッコリー、じゃがいもとほくさい煮 たまねぎのすまし汁、メロン	米、じゃがいも 片栗粉	さけ 鶏ひき肉	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、メロン	麦茶 スティック食パン	
13火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 刻みトマト、ほうれんそうの煮浸し 野菜のすまし汁、みかん缶	米	豚肉	だいこん、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、トマト、みかん缶	麦茶 国ヨーグルト	
14水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 豆腐とにんじん煮、ブロッコリー ほうれんそうのすまし汁、オレンジ	米	さけ 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、赤パプリカ 黄パプリカ、だいこん、ほうれんそう オレンジ	麦茶 国さつまいも茶巾	
15木	麦茶 お子様せんべい	【夏祭り】 にゅうめん、マッシュポテト 野菜の煮びだし	そうめん じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、もやし キャベツ、ほうれんそう	牛乳 国フルーツカクテル	
16金	麦茶 ビスケット	👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑 お弁当の日 👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑					麦茶 ヘビーダノン 黄色の野菜味
17土	麦茶 お子様せんべい	👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑 お弁当の日 👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑					麦茶 ヘビーダノン 緑の野菜味
19月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 野菜納豆、ずんだペースト たまねぎのすまし汁、もも缶	米、じゃがいも	豚肉、豚挽き肉 ひきわり納豆	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ えだまめ、もも缶	麦茶 国お焼き	
20火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物 ほうれんそう煮びだし、ずんだペースト だいこんのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	豚肉 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、えだまめ、バナナ	麦茶 国にんじん蒸しパン	
21水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、夏野菜とひき肉のあんかけ マッシュポテト、キャベツの煮びだし はくさいスープ、すいか	米、じゃがいも 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉	キャベツ、トマト、なす、にんじん ピーマン、たまねぎ、はくさい すいか	麦茶 スティック食パン	
22木	🐟🐠🐡🐉🐟🐠🐡🐉🐟🐠🐡🐉🐟🐠🐡🐉 海の日 🐟🐠🐡🐉🐟🐠🐡🐉🐟🐠🐡🐉						
23金	🇪🇺🇩🇪🇨🇪🇫🇷🇯🇵🇺🇸🇮🇹🇨🇦🇺🇰 スポーツの日 🇪🇺🇩🇪🇨🇪🇫🇷🇯🇵🇺🇸🇮🇹🇨🇦🇺🇰						
24土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、はくさいの煮浸し さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	鶏肉	たまねぎ、だいこん、こまつな はくさい、にんじん、バナナ	麦茶 国ゆかり粥	
26月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉と豆腐の煮物 マッシュポテト、はくさいの煮びだし オニオンスープ、すいか	米、じゃがいも	豚肉、木綿豆腐	にんじん、えだまめ、こまつな たまねぎ、はくさい、すいか	麦茶 国ヨーグルト	
27火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たららの煮物、なすのあんかけ 刻みトマト、たまねぎとにんじんのすまし汁 メロン	米、片栗粉	たら、木綿豆腐 豚肉	なす、たまねぎ、トマト はくさい、メロン	麦茶 国フルーツカクテル	
28水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏肉とたまねぎのほぐし煮 大根の煮物、豆腐とにんじんの煮物 そうめん汁、オレンジ	米、そうめん	鶏肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん オレンジ	麦茶 国ずんだ蒸しパン	
29木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、ピーマン肉団子 ずんだペースト、たまねぎとにんじん煮 なすのすまし汁、バナナ	米	豚ひき肉	ピーマン、たまねぎ、キャベツ にんじん、えだまめ、なす、バナナ	麦茶 国煮りんご お子様せんべい	
30金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たららのほぐし煮 大豆とにんじん煮、ブロッコリー だいこんのすまし汁、みかん缶	米	たら、大豆	にんじん、さやいんげん、だいこん ブロッコリー、みかん缶	麦茶 国がぼちやの茶巾	
31土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、キャベツの煮浸し さつまいも煮、もも缶	うどん さつまいも	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、もも缶	麦茶 バナナ お子様せんべい	