

# 7月給食だよ

## 七夕の行事食

7月7日の夜、織姫と彦星が年に1度天の川で会えるという伝説で知られている七夕。「七夕にそうめんを食べると大病にならない」と言われています。7日の七夕お誕生会では、天の川に見立てたそうめんを星形にくりぬいた野菜をかざり、みんなでいただきます。

## 「土用の丑の日」

「丑の日に『う』のつくものを食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。昔から日本では、日にちに十二支を割り当てていますが、立秋前の18日間の中で、十二支が丑である日の事を土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、子ども達にも十分な栄養を心がけましょう。

## 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。メニューを参考に旬の野菜を使った料理を子ども達と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

### 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。

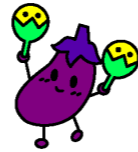
★パワーアップ食材 たまご・しめじ・魚介・ほうれん草・ひじき・レバー

★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



### 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、免疫力を高めてくれる。  
★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



## 天の川ソテー

- ①にんじんは星形に型ぬきし、星形部分以外のにんじんは千切りにする。さやいんげんも斜めに千切りにする。
- ②星形に抜いたにんじんはゆでておく。
- ③フライパンを熱し油を入れ、コーン・千切りにしたにんじん・いんげんを炒めて星形にんじんを飾ってできあがり。



材料(子ども2人分)  
コーン・・・60g にんじん・・・16g  
サラダ油・・・適宜 さやいんげん・・・10g

# 7月予定献立表(1~2歳児)

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	栄養価	
			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木	牛乳 ビスケット	焼きそば、やさいスープ、バナナ	小麦粉	豚肉、たまご青のり	たまねぎ、にんじん、キャベツ ほうれん草、もやし、バナナ	麦茶 マスカットゼリー	481 kcal	
2金	牛乳 ウエハース	焼きもちご飯、かじきの胡麻みそ焼き さつまいものサラダ、アスパラ和え もやしの味噌汁、オレシジ	米、油、砂糖、ごま ごま油、さつまいも マヨネーズ	かじき、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり コーン缶、アスパラ、にんじん ごぼう、オレシジ	牛乳 国かぼちゃかん	492kcal	
3土	麦茶 ヨーグルト	スパゲティナーポリタン、キャベツのサラダ ブロッコリー、わかめスープ、バナナ	スパゲッティ、油 砂糖、ごま	ハム、たまご わかめ、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ マッシュルーム、きゅうり、ブロッコリー もやし、さやえんどう、バナナ	麦茶 国オレシジゼリー	501kcal	
5月	牛乳 お子様せんべい	ロールパン、豚ヒレの胡麻ソースからめ きゅうりの中華風サラダ、バイクドジャが たまごスープ、メロン	ロールパン、ごま油 じゃがいも、油 片栗粉、砂糖	豚ヒレ肉、たまご 鶏ひき肉、ハム	もやし、きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ、さやえんどう しょうが、メロン	牛乳 国五目おにぎり	497kcal	
6火	牛乳 ウエハース	ごはん、たららの煮つけ、卵の花 ゆでもちごし、はくさいのみそ汁 もも缶	米、油、ごま油	たら、鶏ひき肉 おから、みそ	はくさい、ねぎ、にんじん、ごぼう たまねぎ、こまつな、とうもろこし なめこ、しょうが、もも缶	牛乳 国ホットドッグ	517kcal	
7水	牛乳 ビスケット	【お誕生会】 ベジタブルピラフ、鶏のから揚げ ポテトサラダ、天の川ソテー 七夕そうめん、すいか	米、じゃがいも そうめん、マヨネーズ 砂糖、油、小麦粉	鶏肉、たまご バター、ハム	たまねぎ、コーン缶、にんじん オクラ、さやいんげん、きゅうり マッシュルーム、すいか	麦茶 国ほしゼリー	465kcal	
8木	牛乳 ウエハース	中華丼、だいこんゆかり和え、ゆでもちごし さけのすり身汁、オレシジ	米、砂糖 しらたき、片栗粉、油	鶏肉、さけ 木綿豆腐	はくさい、とうもろこし、ぶなしめじ ごぼう、干し椎茸、にんじん、たけのこ こまつな、えのき、だいこん、たまねぎ きゅうり、オレシジ	牛乳 国ライスボール	510kcal	
9金	牛乳 お子様せんべい	夏野菜カレー、キャベツのツナサラダ えだまめ、はくさいスープ、バナナ	米、油	豚肉、たまご ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、なす、はくさい にんじん、かぼちゃ、さやえんどう えだまめ、バナナ	牛乳 国黒糖蒸しパン	232kcal	
10土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、さつまいもの甘煮 こまつなとコーンとえ、りんご	うどん、砂糖 さつまいも、ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、りんご	牛乳 国ひじきおにぎり	499kcal	
12月	牛乳 ビスケット	ごはん、さけの塩焼き、ブロッコリー じゃがいも千切り炒め、オクラのみそ汁 メロン	米、片栗粉 じゃがいも	さけ、みそ、わかめ ベーコン	ブロッコリー、にんじん、ピーマン ねぎ、たまねぎ、オクラ、メロン	牛乳 国ビザトースト	504kcal	
13火	牛乳 ウエハース	ごはん、豚肉の香味焼き、トマト ほうれん草の胡麻マヨネーズあえ 野菜とあげの煮物風汁、みかん缶	米、砂糖、米粉、油 ごま、マヨネーズ 片栗粉	豚肉、ちくわ、油揚げ	だいこん、ほうれん草、にんじん ねぎ、にんにく、トマト、しょうが みかん缶	牛乳 国コーン蒸しパン	492kcal	
14水	牛乳 ビスケット	ごはん、かじきのカレー揚げ、オクラ和え がんもの煮物、ほうれん草の味噌汁 オレシジ	米、油、小麦粉 砂糖、ごま油	かじき、がんも のり、みそ	にんじん、オクラ、赤パプリカ 黄パプリカ、だいこん、ほうれん草 オレシジ	牛乳 国芋ようかん	482kcal	
15木	牛乳 お子様せんべい	【夏祭りの】 焼きそば、フランクフルト、フライドポテト	やきそば麺 ごま油、じゃがいも	豚肉 フランクフルト	ピーマン、たまねぎ、にんじん、もやし キャベツ	麦茶 国フルーツヨーグルト	482kcal	
16金	牛乳 ビスケット	<b>お弁当の日</b>			麦茶 マスカットゼリー			261kcal
17土	麦茶 ヨーグルト	<b>お弁当の日</b>			麦茶 オレシジゼリー			253kcal
19月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、サバの味噌煮、パプリカ入り五目納豆 トマト、きのこのすまし汁、もも缶	米、油、じゃがいも マヨネーズ	さけ、豚挽き肉 ひじき、ハム ひきわり納豆	ねしょうが、にんじん、ほうれん草 トマト、赤パプリカ、黄パプリカ たまねぎ、しめじ、えのき、もも缶	牛乳 国お好み焼き	519kcal	
20火	牛乳 ウエハース	ごはん、肉じゃが、ほうれん草お浸し えだまめ、根菜の味噌汁、バナナ	米、じゃがいも 油、しらたき、砂糖	豚肉、木綿豆腐 鶏肉	たまねぎ、にんじん、ほうれん草 えのき、えだまめ、干し椎茸、だいこん ねぎ、ごぼう、バナナ	牛乳 国にんじんもち	498kcal	
21水	牛乳 お子様せんべい	ご飯、野菜たっぷり夏マーボー ブロッコリー、キャベツの胡麻マヨネーズあえ わかめスープ、すいか	米、砂糖 マヨネーズ、ごま油 片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、かつお節 わかめ、青のり	キャベツ、トマト、もやし、きゅうり なす、にんじん、ピーマン、たまねぎ ブロッコリー、きくらげ、しょうが にんにく、すいか	牛乳 国コーンマヨトースト	498kcal	
22木	<b>海の日</b>							
23金	<b>スポーツの日</b>							
24土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、もやしのナムル さつまいも煮、バナナ	うどん、さつまいも ごま油	鶏肉、のり	だいこん、にんじん、干し椎茸、ねぎ こまつな、はくさい、もやし、バナナ	牛乳 国ゆかりおにぎり	505kcal	
26月	牛乳 ビスケット	ご飯、タンドリーチキン、豚肉チャンプルー ブロッコリーごまあえ、エリンギのスープ もも缶	米、油、じゃがいも ごま	豚肉、木綿豆腐 たまご、鶏もも肉	にんじん、ブロッコリー エリンギ、こまつな、もやし	麦茶 国トマトゼリー	506kcal	
27火	牛乳 お子様せんべい	ご飯、たららのマヨ焼き、なす炒め トマトとわかめ和え、はくさいの味噌汁 メロン	米、砂糖、油 マヨネーズ	たら、油揚げ 豚肉、わかめ	なす、ピーマン、たまねぎ、トマト 赤パプリカ、黄パプリカ、はくさい コーン缶、ねぎ、メロン	牛乳 国フルーツカクテル	512kcal	
28水	牛乳 ビスケット	鶏肉ひつまぶし風、わかめときゅうりの酢のもの ゆでもちごし、そうめん汁、オレシジ	米、砂糖 そうめん、麩	たまご、鶏肉 わかめ、かにかまぼこ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ とうもろこし、きゅうり、オレシジ	牛乳 国えだまめ 蒸しパン	481kcal	
29木	牛乳 ウエハース	ご飯、ピーマンの肉詰め、トマト 切り干しだいこんサラダ、なすの味噌汁 バナナ	米、パン粉、油 砂糖、薄力粉	豚ひき肉、たまご 油揚げ、ツナ油漬缶 みそ	ピーマン、たまねぎ、切り干し大根 きゅうり、にんじん、トマト、なす バナナ	牛乳 国ビスケットの 天ぷら	510kcal	
30金	牛乳 ビスケット	ご飯、さけの塩焼き、ひじきの煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 だいこんの味噌汁、みかん缶	米、砂糖、ごま しらたき、油揚げ	さけ、大豆、ひじき みそ	にんじん、さやいんげん、だいこん ねぎ、ブロッコリー、コーン缶 みかん缶	牛乳 国クッキー	516kcal	
31土	麦茶 ヨーグルト	きのこスパゲティ、コーンサラダ さつまいも煮、ほうれん草スープ もも缶	スパゲッティ、油 バター、さつまいも	のり、ツナ油漬缶、 ベーコン	ぶなしめじ、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶、キャベツ ほうれん草、もも缶	麦茶 国ぶどうゼリー	517kcal	