

7月給食だより

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。今年は27日が丑の日になっています。こども園では28日の日にウナギのひつまぶしの献立にしています。

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月の給食だよりでは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。メニューを参考にして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

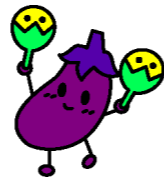
★栄養 リコピン・ビタミンA
★効用 生活習慣病の防止や精神安定。張りのある肌をつくる。

★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
トマトとほうれん草と卵とベーコン炒め



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



天の川ノテ

材料(子ども2人分)
コーン・・・60g にんじん・・・16g
バター・・・5g さやいんげん・・・10g

- 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フライパンを熱しバターを入れ、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。



7月予定献立表(3~5歳児)

令和3年度 7月
かまいしこども園

日付	献立名	材料名			おやつ 国のマークは 手作りおやつです	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	広島お好み焼き、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 プリン せんべい	591kcal
2金	焼きもちろし飯、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、オレンジ	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、オレンジ	牛乳 国かぼちゃかん	595kcal
3土	スパゲティーナポリタン、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 国オレンジゼリー せんべい	602kcal
5月	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、ペイクドじゃが 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	576kcal
6火	ごはん、かれいのお煮つけ、卵の花 ゆでもちろし、はくさいのみそ汁 ゴールドキウイ	米、油、ごま油	かれい、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、ごまつな、とうもろこし なめこ、しょうが、ゴールドキウイ	牛乳 国ホットドッグ	565kcal
7水	【お誕生会】 ベジタブルピラフ、鶏のから揚げ、ポテトサラダ 天の川ノテ、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 せんべい	615kcal
8木	中華丼、だいこんゆかり和え、ゆでもちろし さけのすり身汁、オレンジ	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、ごまつな えのき、だいこん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ	牛乳 国ライスボール	540kcal
9金	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、ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	牛乳 国黒糖蒸しパン	591kcal
10土	けんちんうどん、さつまいもの甘煮 ごまつなとコーンと和え、りんご	うどん、砂糖 さつまいも、ごま油	豚肉、みそ	ごまつな、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	606kcal
12月	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	562kcal
13火	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、グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	牛乳 国ゆでもちろし	613kcal
14水	ご飯、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 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 国芋ようかん	562kcal
15木	【夏祭り】 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	563kcal
16金	👑🍷🍱🍕🍔🍟👑 お弁当の日 🍷🍱🍕🍔🍟🍷👑				麦茶 マスカットゼリー せんべい	192kcal
17土	👑🍷🍱🍕🍔🍟👑 お弁当の日 🍷🍱🍕🍔🍟🍷👑				麦茶 オレンジゼリー せんべい	221kcal
19月	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、ゴールドキウイ	米、油、じゃがいも マヨネーズ	さば、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、ゴールドキウイ	牛乳 国お好み焼き	609kcal
20火	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	602kcal
21水	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 マヨネーズ、ごま油 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	590kcal
22木	🐟🍷🍱🍕🍔🍟🐟 海の日 🍷🍱🍕🍔🍟🍷🐟					
23金	🇮🇹🇩🇪🇬🇧🇯🇵🇺🇸🇫🇷🇨🇦🇦🇺 スポーツの日 🇮🇹🇩🇪🇬🇧🇯🇵🇺🇸🇫🇷🇨🇦🇦🇺					
24土	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 ごまつな、はくさい、もやし、バナナ	牛乳 国ゆかりおにぎり	602kcal
26月	ご飯、タンダーリーチキン、ゴーヤチャンプルー ブロッコリーごまあえ、エリンギのスープ ゴールドキウイ	米、油、じゃがいも ごま	豚肉、木綿豆腐 たまご、鶏もも肉	ゴーヤ、にんじん、ブロッコリー エリンギ、ごまつな、もやし ゴールドキウイ	麦茶 国トマトゼリー せんべい	562kcal
27火	ご飯、たらのマヨ焼き、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	560kcal
28水	【土用の丑の日メニュー】 ひつまぶし、わかめときゅうりの酢のもの ゆでもちろし、そうめん汁、オレンジ	米、砂糖 そうめん、麩	たまご、うなぎ 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、オレンジ	牛乳 国えだまめ 蒸しパン	602kcal
29木	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	591kcal
30金	ご飯、サバの塩焼き、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、グレープフルーツ	米、砂糖、ごま しらたき、油揚げ	サバ、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 グレープフルーツ	牛乳 国クッキー	603kcal
31土	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 ゴールドキウイ	スパゲッティ、油 バター、さつまいも	のり、ツナ湯漬缶 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 ゴールドキウイ	麦茶 国ぶどうゼリー せんべい	567kcal