

7月給食だよ!

令和4年度 7月
かまいしこども園

7月予定献立表(1~2歳児)



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。天の川に見立てたそうめんに星形にくりぬいた野菜をかざり、みんないただきます。



「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23日が丑の日になっています。



世界の料理を食べてみよう③



7月は15日にアメリカの料理を取り入れます。

ロールパン・チリコンカン・マカロニチーズ・コールスローサラダ
コンソメスープ パイナップル おやつはマラサダです。



夏バテしない食事の工夫

夏はたくさん汗をかきエネルギーを作り出すために必要なビタミンB群が排出されてしまい、夏バテ状態になってしまいます。そんな時は、ビタミンB群を補い、たっぷりの夏野菜とともにいただきます!そこで、夏バテをしないための食事の工夫ポイントを紹介いたします。

POINT 1 ビタミンB1を含む食材をとる

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちになります。食事からビタミンB1を補給しましょう。

【ビタミンB1を含む食材】→豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・胚芽米・ごま・にんにく

POINT 2 夏野菜をとりいれて・・・

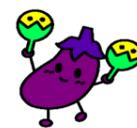
旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体に優しくおいしい食材です。

【旬の夏野菜】→きゅうり・トマト・ナス・カボチャ・とうもろこし・ピーマン・とうがん

POINT 3 いつもとちょっと違った風味をプラス

- チャーハン・肉じゃが・サラダ・スープ・天ぷら→カレー風味に
- 冷しゃぶ・冷奴・サラダ→梅肉・ゴマ・レモン醤油・みそ風味に
- 炒め物→豆板醤でピリ辛風味に

食事に工夫をして、夏バテを予防しましょう。



日付	午前のおやつ	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金	牛乳 お子様せんべい	あんかけうどん、のり塩から揚げ ブロッコリー、オレンジ	うどん、片栗粉	鶏肉、豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、ほうれんそう はくさい、オレンジ	麦茶 国ライスボール	481 kcal
2土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、コーンサラダ さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	のり、ツナ湯漬缶 鶏肉	ふなしめじ、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶、キャベツ ほうれんそう、バナナ	麦茶 国ぶどうゼリー せんべい	492kcal
4月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、たらこの煮つけ、卵の花 ブロッコリー、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、ごまつな、ブロッコリー なめこ、しょうが、もも缶	牛乳 シヤムサンド	501kcal
5火	牛乳 ビスケット	【お誕生会】 ドライカレー、鶏のから揚げ、ポテトサラダ たまごスープ、メロン	米、じゃがいも 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、メロン	牛乳 国フルーツケーキ	497kcal
6水	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、バイクドじゃが キャベツのスープ、バナナ	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、バナナ	牛乳 国五目おにぎり	517kcal
7木	牛乳 ウエハース	七夕そうめん、かじきのからあげ さつまいものサラダ、天の川ソテー すいか	油、砂糖、ごま ごま油、さつまいも そうめん、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、すいか	麦茶 国ほしゼリー せんべい	465kcal
8金	牛乳 ビスケット	中華丼、だいこんゆかり和え ゆでもろこし、キノコスープ、オレンジ	米、砂糖、油 しらたき、片栗粉	鶏肉 木綿豆腐	はくさい、とうもろこし、ふなしめじ 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 国カレードースト	510kcal
9土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、トマト ごまつなとコーン和え、りんご	うどん、砂糖 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、トマト、りんご	牛乳 国ひじきおにぎり	432kcal
11月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、野菜たっぷり夏マーボー、バイクドポテト もやしの甘酢和え、わかめスープ、すいか	米、砂糖 ごま油、じゃがいも 片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	トマト、もやし、きゅうり、なす にんじん、ピーマン、たまねぎ きくらげ、しょうが、すいか	牛乳 国黒糖蒸しパン	499kcal
12火	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、たまねぎのみそ汁 メロン	米、片栗粉 じゃがいも	さけ、みそ、わかめ ベーコン、油揚げ	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 国ピザトースト	504kcal
13水	牛乳 ウエハース	🍱🥗🥙🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 お弁当の日			麦茶 マスカットゼリー せんべい	261kcal	
14木	牛乳 ビスケット	ご飯、かじきのカレー揚げ、オクラ和え がんもの煮物、ほうれんそうの味噌汁 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、ほうれんそう オレンジ	牛乳 国羊ようかん	482kcal
15金	牛乳 お子様せんべい	ロールパン、チリコンカン、マカロニチーズ コールスローサラダ、コンソメスープ もも缶	ロールパン マカロニ	鶏肉、大豆、チーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん、黄パプリカ きゅうり、キャベツ、エリンギ もも缶	牛乳 国マラサダ	482kcal
16土	麦茶 ヨーグルト	わかめうどん、キャベツのサラダ ブロッコリー、バナナ	うどん 砂糖、ごま	たまご わかめ、鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ 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	492kcal
18月	🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟 海の日						
19火	牛乳 ウエハース	ごはん、豚肉の香味焼き、トマト ほうれんそうの胡麻マヨネーズあえ 野菜とあけの煮物風汁、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、ほうれんそう、にんじん ねぎ、にんにく、トマト、しょうが みかん缶	牛乳 国ゆでもろこし	519kcal
20水	牛乳 ビスケット	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 ツナ湯漬缶	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 国コーンマヨトースト	498kcal
21木	牛乳 お子様せんべい	【夏祭り】 焼きそば、フランクフルト、フライドポテト 野菜ジュース	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	牛乳 国肉まん	498kcal
22金	牛乳 ビスケット	【土用の丑の日メニュー】 鶏肉のひつまぶし、ゆでもろこし わかめときゅうりの酢のもの とうふとなめこのすまし汁、オレンジ	米、砂糖	たまご、鶏肉 わかめ、かにかまぼこ 絹ごし豆腐	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ とうもろこし、きゅうり、なめこ オレンジ	牛乳 国ぐるぐる かぼちゃパイ	499kcal
23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、もも缶	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 もも缶	牛乳 国ゆかりおにぎり	500kcal
25月	牛乳 ウエハース	ごはん、肉じゃが、ほうれんそうお浸し 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、ほうれんそう 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	505kcal
26火	牛乳 お子様せんべい	ご飯、カジキの煮つけ、なす炒め ブロッコリー、はくさいの味噌汁 メロン	米、砂糖、油 マヨネーズ	かじき、油揚げ 豚肉、わかめ	なす、ピーマン、たまねぎ、トマト はくさい、コーン缶、きゅうり、ねぎ メロン	麦茶 国フルーツヨーグルト	506kcal
27水	牛乳 ウエハース	ごはん、カレー豆腐、ごんさいも きゅうりのばくばくづけ だいこんの味噌汁、もも缶	米、片栗粉、ごま油 三温糖、じゃがいも	豚挽き肉、ごま のり、木綿豆腐	にんじん、きゅうり、ごぼう しょうが、だいこん、しめじ ねぎ、もも缶	牛乳 国ホットドッグ	512kcal
28木	牛乳 ビスケット	ご飯、さけの味噌煮、パプリカ入り五目納豆 ブロッコリー、きのこのすまし汁 みかん缶	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、ほうれんそう ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ たまねぎ、しめじ、えのき、みかん缶	牛乳 国たご焼き風 おにぎり	481kcal
29金	牛乳 お子様せんべい	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、ツナ湯漬缶 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土	牛乳 ヨーグルト	野菜うどん、のりしおナムル ブロッコリー、オレンジ	うどん ごま油	豚肉、たまご のり	たまねぎ、にんじん はくさい、ほうれんそう、もやし ブロッコリー、キャベツ、オレンジ	牛乳 国鮭おにぎり	516kcal

