

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(3~5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を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。こども園では22日の日にウナギのひつまぶしの献立にしています。



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



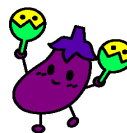
POINT 2 夏野菜をとりいれて・・・

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→豆板醬でピリ辛風味に



食事に工夫をして、夏バテを予防しましょう。



日付	献立名	材料名			おやつ 国のマークは 手作りのやつです	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	焼きそば、のり塩からあげ、ブロッコリー ウインナー、野菜ジュース、オレンジ	焼きそば麺 油	豚肉、ウインナー 鶏肉	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ ブロッコリー、ピーマン、オレンジ	牛乳 国ライスボール	609kcal
2土	きのことスパゲティ、コーンサラダ さつまいも煮、ほうれんそうスープ バナナ	スパゲティ、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、ほうれんそう バナナ	麦茶 国ぶどうゼリー せんべい	606kcal
4月	ごはん、かれいの煮つけ、卵の花 ブロッコリー、はくさいのみそ汁 ゴールドキウイ	米、油、ごま油 ブロッコリー、はくさいのみそ汁 ゴールドキウイ	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、ブロッコリー なめこ、しょうが、ゴールドキウイ	牛乳 国クリームパン	565kcal
5火	【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 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	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	615kcal
6水	ロールパン、豚ヒシ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	豚ヒシ肉、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	576kcal
7木	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	595kcal
8金	中華丼、だいこんゆかり和え、ゆでもろこし 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 国カレーtoast	540kcal
9土	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 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、トマト、りんご	牛乳 国ひじきおにぎり	567kcal
11月	ご飯、野菜たっぷり夏マナー 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、じゃがいも ごま油、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、にんにく、すいか	牛乳 国黒糖蒸しパン	591kcal
12火	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、メロン	牛乳 国ピザtoast	562kcal
13水	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 お弁当の日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷				麦茶 マスカットゼリー せんべい	192kcal
14木	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 国芋ようかん	562kcal
15金	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	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、パイナップル	牛乳 国マラサダ	562kcal
16土	スパゲティナポリタン、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
18月	🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟 海の日 🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟					
19火	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、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、ほうれんそう、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 国ゆでもろこし	613kcal
20水	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 国コーンマヨtoast	590kcal
21木	【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	焼きそば麺 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	563kcal
22金	【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 ゆでもろこし、とうふとなめこのすまし汁 オレンジ	米、砂糖	たまご、うなぎ 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	602kcal
23土	かしわうどん、もやしのナムル さつまいも煮、ゴールドキウイ	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 ゴールドキウイ	牛乳 国ゆかりおにぎり	602kcal
25月	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	602kcal
26火	ご飯、カシキの煮つけ、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	560kcal
27水	ごはん、カレー豆腐、ごふさいも きゅうりのばくばくつけ だいこんの味噌汁、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国ホットドッグ	576kcal
28木	ご飯、サバの味噌煮、パプリカ入り五目納豆 ブロッコリー、きのこのすまし汁 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、ゴールドキウイ	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	609kcal
29金	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土	焼きそば、のりおナムル、ブロッコリー キャベツのスープ、オレンジ	焼きそば麺 ごま油	豚肉、たまご のり	ピーマン、たまねぎ、にんじん はくさい、ほうれんそう、もやし キャベツ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳 国鮭おにぎり	591kcal

