

# 7月給食だより



令和5年度 7月  
かまいしこども園

## 食前食後は手をきれいにしましょう

食事の手洗いは、「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。  
**ひよこ組さんも、園で給食を食べる前に必ず先生と一緒に手を洗ってから食事をしています。**



## ご当地メニュー

### 鹿児島

7月14(金)です

今月のご当地メニューは「鹿児島」です。  
つけあげ(さつまあげ)、鶏肉の煮物、オクラのごま和え、豚汁、オレンジのメニューです。  
**今月もひよこ組さんも食べられる食材を使って埼玉の雰囲気味わってみたい。**

### つけあげ

「つけあげ」とは、さつまあげのことで、魚のすり身に豆腐と酒をまぜ刻んだ野菜を加えて油で揚げた料理です。  
**ひよこ組さんはたらのすりにみじん切りに豆腐と片栗粉を混ぜたものを煮込んであんかけ団子にさせていただきます。**



### きいこん(鶏肉の煮物)

「きいこん(切いこん)」とは材料を切りこんで鍋に入れることから、その名がついたといわれています。昔から正月や来客の際に、おもてなし料理として振る舞われているそうです。ひよこ組さんは鶏肉と豆腐と野菜を薄味で煮込みます。



### さつま汁

さつま汁は「さつまいもの汁」という意味ではなく鹿児島県(薩摩地方)の郷土料理という意味です。鶏肉や豚肉に根菜類を入れて作った汁ものです。ひよこ組さんのさつま汁は食べられる野菜ですまし汁にします。



月	都道府県
5月	北海道
6月	埼玉
7月	鹿児島
8月	京都
9月	宮城
10月	富山
11月	鳥取
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手

## 離乳食レシピ

### 夏野菜とひき肉のあんかけ

7月11(火)です



材料(子ども2人分)  
木綿豆腐・・・40g  
豚挽き肉・・・10g  
たまねぎ・・・10g  
なす・・・15g  
トマト・・・20g  
ピーマン・・・8g  
水・・・50g  
醤油・・・少々  
片栗粉・・・4g

- ① 豆腐を角切りに切ってゆでてざるにあげる。
- ② たまねぎをみじん切りにする。
- ③ なす、トマトを1.5cmの角切り、ピーマンを色紙切りにする。
- ④ 野菜とひき肉を、水を加えて煮る。
- ⑤ 最後に豆腐を加え醤油で味をつけ、片栗粉でとろみをつける。

## 7月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			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、バナナ	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、バナナ	麦茶 スティック食パン
3月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉のあんかけ たまねぎとにんじん煮、刻みトマト だいこんすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも 片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、トマト、にんじん だいこん、ほうれんそう、オレンジ	麦茶 団蒸しパン
4火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮 ブロッコリー、じゃがいもとくさい煮 たまねぎのすまし汁、煮りんご	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、りんご	麦茶 スティック食パン
5水	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 にんじん粥、鶏肉ほくし煮、マッシュポテト 鶏とだいこん煮、豆腐のすまし汁、メロン	米、じゃがいも	鶏肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、だいこん、にんじん こまつな、メロン	麦茶 団フルーツ和え
6木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物 ほうれんそう煮びたし、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 コッパパン
7金	麦茶 ウエハース	にゅうめん、たらほくし煮 さつまいもマッシュ、アスパラやわか煮 すいか	そうめん さつまいも	木綿豆腐、たら	たまねぎ、だいこん、アスパラ にんじん、すいか	麦茶 団お星さま ヨーグルト
8土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、刻みトマト こまつなの煮浸し、オレンジ	うどん	鶏肉	こまつな、にんじん、だいこん トマト、オレンジ	麦茶 団煮りんご ビスケット
10月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらほくし煮 大豆とにんじん煮、かぼちゃの煮物 たまねぎのすまし汁、バナナ	米	たら、大豆	にんじん、さやいんげん、だいこん かぼちゃ、たまねぎ、バナナ	麦茶 スティック食パン
11火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、夏野菜とひき肉のあんかけ ブロッコリー、キャベツの煮びたし はくさいスープ、オレンジ	米 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 ブロッコリー、オレンジ	麦茶 団さつまいもの茶巾
12水	麦茶 お子様せんべい	コッパパン、豚肉のほくし煮物 刻みトマト、たまねぎとにんじん煮 キャベツスープ、バナナ	コッパパン	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、トマト、バナナ	麦茶 団五目粥
13木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏肉のあんかけ煮 豆腐とにんじん煮、たまねぎの煮物 ほうれんそうのすまし汁、オレンジ	米 片栗粉	たら 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 団さつまいも茶巾
14金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらのみれ煮 鶏肉と豆腐の煮物、ほうれんそう煮びたし さつまいものすまし汁、もも缶	米、片栗粉	たら、鶏肉 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、もも缶	麦茶 団にんじん蒸しパン
15土	麦茶 ヨーグルト	あんかけうどん、鶏肉のほくし煮 キャベツ煮浸し、ブロッコリー バナナ	うどん、片栗粉	鶏肉	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、バナナ	麦茶 団鮭がゆ
17月	海の日					
18火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、八宝菜風煮物 だいこんとにんじん煮、たまねぎの煮物 豆腐のすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	鶏肉 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 フルーツカクテル
19水	麦茶 ウエハース	【ワフワワわくわくこどもえんまつり】 にゅうめん、マッシュポテト 鶏肉のほくし煮、野菜の煮びたし	そうめん じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ	麦茶 蒸しパン
20木	麦茶 ビスケット	【ワフワワわくわくこどもえんまつり】 お粥(軟飯)、豚肉と野菜のあんかけ たまねぎとにんじん煮、豆腐のすまし汁	米、片栗粉	豚肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう	麦茶 ホットケーキ
21金	麦茶 お子様せんべい	お弁当の日				麦茶 ハビダノン 黄色の野菜味
22土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツの煮浸し ブロッコリー、バナナ	うどん	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、ブロッコリー バナナ	麦茶 オレンジ ビスケット
24月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉のほくし煮 マッシュポテト、ほうれんそうの煮浸し 野菜のすまし汁、みかん缶	米 じゃがいも	豚肉	だいこん、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、みかん缶	麦茶 団野菜粥
25火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、ピーマン肉団子 刻みトマト、切り干し大根の煮物 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 スティック食パン
26水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たら煮物、なすのあんかけ煮 ブロッコリー、はくさい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、にんじん ブロッコリー、はくさい、メロン	麦茶 団煮りんご お子様せんべい
27木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚ひき肉と豆腐のあんかけ じゃがいもの煮物、にんじん煮 だいこんのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉 じゃがいも	豚挽き肉 木綿豆腐	もやし、にんじん、たまねぎ だいこん、こまつな、オレンジ	麦茶 ヨーグルト
28金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏肉とたまねぎのほくし煮 大根の煮物、にんじんの煮物 豆腐のすまし汁、バナナ	米	鶏肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん バナナ	麦茶 団かぼちゃの茶巾
29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、もも缶	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、もも缶	麦茶 バナナ ビスケット
31月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 ずんだペースト、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、 えだまめ、バナナ	麦茶 スティック食パン