

7月給食だより

令和5年度 7月
かまいしこども園

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。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。

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 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



七夕の行事食



7月7日の「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、みんなでいただきます。

「土用の丑の日メニューの日」



「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。今年は30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。



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。

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。



オクラのごま和え

鹿児島県はオクラの生産が日本一といわれています。今回はオクラのごま和えにいただきます。



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。



さつまい

さつまいは「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。



| 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 | 島根 |
| 12月 | 長野 |
| 1月 | 熊本 |
| 2月 | 愛媛 |
| 3月 | 岩手 |

7月予定献立表(1~2歳児)

| 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土 | 麦茶 ヨーグルト | きのこうどん、コーンサラダ さつまいも煮、バナナ | うどん、さつまいも | ツナ油漬缶 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 ほうれん草、バナナ | 牛乳 スティックパン | 481kcal | |
| 3月 | 牛乳 お子様せんべい | ごはん、豆腐のぼんぼりあげ、トマト きゅうりの酢の物、だいこんの味噌汁 オレンジ | 米、パン粉、油 砂糖、ごま、麩 | 木綿豆腐、たまご 鶏ひき肉、ひじき わかめ | たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、コーン缶、だいこん トマト、赤パプリカ、オレンジ | 牛乳 国黒糖蒸しパン | 492kcal | |
| 4火 | 牛乳 ウエハース | 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 りんご | 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 たまねぎ、煮りんご | 牛乳 国ハートパイ | 501kcal | |
| 5水 | 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 ピーマン、オクラ、さやいんげん きゅうり、しょうが、マッシュルーム メロン | 牛乳 国カップ フルーツケーキ | 497kcal | |
| 6木 | 牛乳 お子様せんべい | 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 国ホットドッグ | 517kcal | |
| 7金 | 牛乳 ウエハース | 七夕そうめん、おからナゲット かぼちゃのサラダ、天の川ソテー すいか | 油、砂糖、ごま ごま油、そうめん マヨネーズ | おから、みそ たまご、鶏ひき肉 絹ごし豆腐 | たまねぎ、きゅうり、コーン缶、オクラ アスパラ、しょうが、にんにく かぼちゃ、にんじん、すいか | 麦茶 国ほしゼリー | 465kcal | |
| 8土 | 麦茶 ヨーグルト | けんちんうどん、トマト こまつなとコーン和え、オレンジ | 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、トマト、オレンジ | 牛乳 バームクーヘン | 510kcal | |
| 10月 | 牛乳 お子様せんべい | ご飯、さけの味噌煮、パプリカ入り五目納豆 かぼちゃの煮物、きのこのすまし汁 バナナ | 米、油 マヨネーズ | さけ、豚挽き肉 ひじき ひきわり納豆 | ねしょうが、にんじん、ほうれん草 かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ たまねぎ、しめじ、えのき、バナナ | 牛乳 ジャムサンド | 432kcal | |
| 11火 | 牛乳 ビスケット | ご飯、野菜たっぷり夏マヨネー ブロッコリーコーン和え、もやしの甘酢和え わかめスープ、オレンジ | 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 | ブロッコリー、もやし、トマト、なす にんじん、ピーマン、コーン缶、たまねぎ きくらげ、しょうが、にんにく、オレンジ | 牛乳 国ビスケットの 天ぷら | 499kcal | |
| 12水 | 牛乳 お子様せんべい | 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、トマト キャベツのスープ、バナナ | ロールパン ごま油、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、トマト 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 | 504kcal | |
| 13木 | 牛乳 ウエハース | ご飯、鶏肉のカレー揚げ、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 | 鶏肉、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 | 482kcal | |
| 14金 | 牛乳 ビスケット | 【ご当地メニュー】 ごはん、つけあげ、オクラのごま和え 鶏肉の煮物、さつまいも、もも缶 | 米、油、ごま さつまいも、小麦粉 | たら、しらたき、鶏肉 厚揚げ、たまご 豚肉、木綿豆腐 | はくさい、ねぎ、にんじん、ごぼう だいこん、オクラ、たまねぎ、しょうが たけのこ、もも缶 | 牛乳 国にんじんもち | 512kcal | |
| 15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、ごぼう バナナ | 牛乳 マドレーヌ | 482kcal | |
| 17月 | 海の日 | | | | | | | |
| 18火 | 牛乳 お子様せんべい | 中華丼、だいこんゆかり和え ゆでもろこし、根菜の味噌汁、オレンジ | 米、砂糖 しらたき、片栗粉 油 | 鶏肉 木綿豆腐 | はくさい、とうもろこし、ふなしめじ 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、オレンジ | 麦茶 国フルーツポンチ | 481kcal | |
| 19水 | 牛乳 ウエハース | 【ワフワフわくわくこどもえんまつり】 焼きそば、ナゲット、フライドポテト えだまめ、野菜ジュース | やきそば麺 ごま油、じゃがいも | 豚肉 鶏肉 | ピーマン、たまねぎ、にんじん、もやし キャベツ、えだまめ | 牛乳 国チョコロス | 509kcal | |
| 20木 | 牛乳 ビスケット | 【ワフワフわくわくこどもえんまつり】 お好み焼き、フランクフルト、ゆでもろこし きゅうりのパクパクづけ、ジュース | 小麦粉、ごま ごま油 | 豚肉 フランクフルト | キャベツ、ねぎ、もやし きゅうり、とうもろこし | 牛乳 国クレープ | 498kcal | |
| 21金 | 牛乳 お子様せんべい | お弁当の日 | | | | | マスカットゼリー | 261kcal |
| 22土 | 麦茶 ヨーグルト | スバグティーナポリタン、キャベツのサラダ ブロッコリー、わかめスープ、バナナ | スバグティ、油 砂糖、ごま | ハム 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、コーン缶、バナナ | 牛乳 ドーナツ | 499kcal | |
| 24月 | 牛乳 お子様せんべい | ごはん、豚肉の香味焼き、のり塩ポテト ほうれん草の胡麻マヨネーズあえ 野菜とあけの煮物風汁、パイナップル | 米、砂糖、米粉、油 ごま、マヨネーズ 片栗粉、じゃがいも | 豚肉、ちくわ 油揚げ、青のり | 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 コーン缶、パイナップル | 牛乳 国たご焼き風 おにぎり | 500kcal | |
| 25火 | 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 すいか | 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 すいか | 牛乳 国コーンマヨトースト | 505kcal | |
| 26水 | 牛乳 ビスケット | ご飯、たら煮つけ、なす炒め ブロッコリー、はくさいの味噌汁 バナナ | 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、にんじん、トマト はくさい、コーン缶、きゅうり、ねぎ しょうが、メロン | 麦茶 国ゆでもろこし | 506kcal | |
| 27木 | 牛乳 お子様せんべい | ごはん、カレー豆腐、こふさいも きゅうりのばくばくづけ だいこんの味噌汁、オレンジ | 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、たまねぎ しょうが、だいこん、しめじ | 麦茶 マスカットゼリー | 512kcal | |
| 28金 | 牛乳 ビスケット | 【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、とうもろこし、すまし汁 バナナ | 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 バナナ | 牛乳 国ぐるぐる かぼちゃパイ | 481kcal | |
| 29土 | 牛乳 ヨーグルト | 焼きそば、のりしおナムル、ブロッコリー キャベツのスープ、もも缶 | やきそば麺 ごま油 | 豚肉、鶏ひき肉 のり、わかめ | ピーマン、たまねぎ、にんじん はくさい、ほうれん草、もやし キャベツ、ブロッコリー、もも缶 | 麦茶 ゼリー | 510kcal | |
| 31月 | 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 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、ねぎ、ピーマン えだまめ、えのき、バナナ | 牛乳 国ジャムサンド | 516kcal | |

