

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(3~5歳児)

日付	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	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、ツナ油漬缶 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	ショア スティックパン	576Kcal
3月	ごはん、豆腐のぼんぼこあげ、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	576kcal
4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 ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	牛乳 国ハートパイ	602kcal
5水	【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	615kcal
6木	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 国ホットドッグ	576Kcal
7金	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 せんべい	595kcal
8土	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	567Kcal
10月	ご飯、さばの味噌煮、パプリカ入り五目納豆 かぼちゃの煮もの、きのこのすまし汁 ゴールドキウイ	米、 マヨネーズ	さば、豚挽き肉 ひじき ひきわり納豆	ねしょうが、にんじん、ほうれんそう かぼちゃ、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 ジャムサンド	540kcal
11火	ご飯、野菜たっぷり夏マーボー 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 夫ぶら	591kcal
12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、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	562kcal
13木	ご飯、鶏肉のカレー揚げ、オクラ和え がんもの煮物、ほうれんそうの味噌汁 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、ほうれんそう オレンジ	牛乳 国芋ようかん	562kcal
14金	【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、ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	牛乳 国にんじんもち	591kcal
15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 こまつな、はくさい、ごぼう、もやし バナナ	ショア マドレーヌ	591kcal
17月	海の日					
18火	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、ぶなしめじ、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	牛乳 国フルーツポンチ	527kcal
19水	【フワフワ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 国チュロス	532kcal
20木	【フワフワ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つけ、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	563kcal
21金	お弁当の日					
22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 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	602kcal
24月	ごはん、豚肉の香味焼き、のり塩ポテト 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、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、ほうれんそう、にんじん ねぎ、にんにく、しょうが コーン缶、パイナップル	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	613kcal
25火	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 国コーンマヨトースト	590kcal
26水	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 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、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	540kcal
27木	ごはん、カレー豆腐、こぶさいも きゅうりのばくばくつけ 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 ねぎ、オレンジ	麦茶 マスカットゼリー せんべい	566kcal
28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 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	602kcal
29土	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、ゴールドキウイ	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、ほうれんそう、もやし キャベツ、ブロッコリー、ゴールドキウイ	麦茶 ゼリー せんべい	602kcal
31月	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 国クリームパン	609kcal

