

7月給食だよ!

令和6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を星形にくりぬいた野菜をかざり、5日の日にみんなで行ってください。

「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24日が丑の日になっていますが1・2歳児さんにはうなぎを提供していませんので24日の日に鶏肉のひつまぶしの献立にしています。

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しょう!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。

絵本給食の日

7月30(火)です

今月は「はんぶんこ」にでてくる肉まんをいただきます。中には何が入っているのかな?意外にいろいろな野菜が入っています。絵本のような肉まんが出てくるのかはお楽しみに。



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月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、だらのみそ焼き カボチャのサラダ、がんも煮 たまねぎのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも 片栗粉、ごま油 マヨネーズ	たら、がんも みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん コーン缶、ねぎ、えだまめ かぼちゃ、きゅうり、オレンジ	牛乳 国ホットドッグ	481kcal
2火	牛乳 ウエハース	ごはん、肉じゃが、ほうれんそうお浸し トマト、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、トマト、干し椎茸、だいこん ねぎ、ごぼう、バナナ	麦茶 マスクットゼリー バスケット	492kcal
3水	牛乳 お子様せんべい	【カミカミメニューの日】 焼きそば、ブロッコリーコーンとえ きゅうりとパプリカピクルス シャキシャキ野菜スープ、オレンジ	焼きそばめん、油	豚肉 青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶、ピーマン 赤パプリカ、黄パプリカ、ねぎ ブロッコリー、オレンジ	牛乳 国黒糖蒸しパン	501kcal
4木	牛乳 ウエハース	【お誕生会】 ドライカレー、鶏の照り焼き、マカロニサラダ もやしスープ、メロン	米、マヨネーズ マカロニ、砂糖 油、小麦粉	鶏肉、豚挽き肉	たまねぎ、コーン缶、にんじん ピーマン、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
5金	牛乳 ビスケット	二色ご飯、かじきの煮つけ 天の川ソテー、七夕そうめん汁、すいか	油、砂糖 そうめん	かじき 鶏ひき肉	たまねぎ、コーン缶、オクラ、もやし アスパラ、しょうが、いんげん にんじん、すいか	麦茶 国ほしサンド	517kcal
6土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、トマト こまつなとコーンとえ、もも缶	うどん、砂糖 ごま油	豚肉	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、トマト、もも缶	牛乳 パームクーヘン	465kcal
8月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、カレー豆腐、ペイクドおさつ きゅうりのばくばくづけ だいこんの味噌汁、バナナ	米、片栗粉、ごま油 三温糖、さつまいも	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、バナナ	ヨーグルト ビスケット	510kcal
9火	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 オレンジ	米	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、オレンジ	牛乳 国ハートパイ	432kcal
10水	牛乳 ウエハース	ごはん、豆腐のぼんぼろあげ、トマト きゅうりの酢の物、だいこんの味噌汁 もも缶	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、えのき きゅうり、コーン缶、だいこん トマト、赤パプリカ、もも缶	牛乳 国お好み焼き	499kcal
11木	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、メロン	米、砂糖 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、だけのこ こまつな、えのき、だいこん、たまねぎ きゅうり、メロン	麦茶 マスクットゼリー バスケット	504kcal
12金	牛乳 ウエハース	お弁当の日				牛乳 国ジャムサンド	482kcal
13土	麦茶 ヨーグルト	スパゲティ・ボロリタン、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、コーン缶 きゅうり、ブロッコリー、もやし、バナナ	牛乳 マドレーヌ	512kcal
15月	海の日						
16火	牛乳 お子様せんべい	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 ねぎ、オレンジ	牛乳 国おからマフィン	480kcal
17水	牛乳 ビスケット	ご飯、たらまヨ焼き、のり入りナムル かぼちゃ煮、野菜の味噌汁、メロン	米、マヨネーズ ごま油、ごま	たら、のり、豆乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん ごぼう、はくさい、しめじ、ねぎ かぼちゃ、メロン	牛乳 国フルーツポンチ	481kcal
18木	牛乳 ウエハース	【なつまつり】 たこ焼き風おにぎり、ふりふりポテト えだまめ、フランクフルト、野菜ジュース	米、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 えだまめ	牛乳 国チュロス	509kcal
19金	牛乳 ビスケット	【なつまつり】 焼きそば、ナゲット、ゆでもろこし きゅうりのパクパクづけ、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、えだまめ	牛乳 国クレープ	498kcal
20土	夏祭り						
22月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、野菜たっぷり夏マール ブロッコリーコーンとえ、もやしの甘酢和え わかめスープ、オレンジ	米、砂糖 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 ねぎ、しょうが、ねぎ、オレンジ	牛乳 国芋ようかん	499kcal
23火	牛乳 ビスケット	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、もも缶	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、もも缶	牛乳 国カレードースト	500kcal
24水	牛乳 ウエハース	【土用の丑の日メニュー】 鶏肉ひつまぶし風、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、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 バナナ	牛乳 国ぐるぐる かぼちゃパイ	505kcal
25木	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 すいか	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、すいか	牛乳 国ビスケットの 天ぷら	506kcal
26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	512kcal
27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、オレンジ	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 オレンジ	牛乳 スティックパン	481kcal
29月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、たらまの煮つけ、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、ブロッコリー、バナナ	麦茶 国5かしいも	510kcal
30火	牛乳 ウエハース	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、メロン	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、コーン缶、メロン	牛乳 国肉まん	516kcal
31水	牛乳 ビスケット	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	512kcal