

7月給食だよ!

令和6年度 7月
かまいしこども園

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うなぎ食。今年は24日が丑の日になっています。こども園では24日の日にウナギ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。



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月	ごはん、たらのみそ焼き カボチャのサラダ、がんも煮 たまねぎのみそ汁、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	575kcal	
2火	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 マスカットゼリー せんべい	566kcal	
3水	【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	576kcal	
4木	【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、もやし 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	615kcal	
5金	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 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	595kcal	
6土	けんちんうどん、トマト こまつなとコーンとえ、ゴールドキウイ	うどん、砂糖 ごま油	豚肉	ごぼう、コーン缶、トマト ゴールドキウイ	牛乳 バームクーヘン	567kcal	
8月	ごはん、カレー豆腐、バイクドおさつ きゅうりのぼくぼくづけ 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	プリン せんべい	567kcal	
9火	ご飯、さばの味噌煮、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、	さば、豚挽き肉 ひじき、ひきわり納豆	ねししょうが、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	602kcal	
10水	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 パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国お好み焼き	576kcal	
11木	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、たけのこ、こまつな えのき、だいこん、たまねぎ、きゅうり、メロン	麦茶 マスカットゼリー せんべい	566kcal	
12金	お弁当の日					牛乳 国クリームパン	192kcal
13土	スパゲティーナポリタン、キャベツのサラダ ブロッコリー、わかめスープ、バナナ	スパゲッティ、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	ショア マドレーヌ	590kcal	
15月	海の日						
16火	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	609kcal	
17水	ご飯、たらマヨ焼き、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	527kcal	
18木	【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	532kcal	
19金	【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	563kcal	
20土	夏祭り						
22月	ご飯、野菜たっぷり夏マーボー 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、ねぎ 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 国芋ようかん	591kcal	
23火	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 野菜とあげの煮物風汁、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 国カレートースト	613kcal	
24水	【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	
25木	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	609kcal	
26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 国コーンマヨトースト	590kcal	
27土	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	ショア スティックパン	576kcal	
29月	ご飯、たらの煮つけ、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 国ふかしいも	540kcal	
30火	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	609kcal	
31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	