

令和3年7月予定献立表

2号認定園児 安謝こども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	スパゲティミートソース コールスローサラダ 卵とオクラのスープ フルーツ ミルク	麦茶 鮭にぎり	スパゲティトマトペースト 米 デミグラスソース 醤油	鮭 豚挽肉 レバー 卵 鶏ガラ	オクラ キャベツ 玉葱 人参 きゅうり レーズン パイン
2	金	ご飯 おから春巻き 南蛮サラダ 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 チンピン	米 春巻きの皮 小麦粉 黒糖 ごま油 醤油	おから 鶏肉 豆腐 ハム 鶏ガラ ミルク	ブロッコリーチンゲンしいたけ 舞い草 レタストマト オレンジ
3	土	冬瓜のそぼろ煮 フルーツ	麦茶 調理パン	米 あわ 醤油 パン	豚挽肉 ミルク	冬瓜 人参 玉葱 G.P わかめ ネギ パナナ
5	月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ ミルク	麦茶 バナナケーキ	米 じゃが芋 デミグラスソース 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	豚肉 卵 ミルク	トマト 玉葱 パナナ しめじコーン オレンジ
6	火	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ゴーヤークッキー	米 あわ 醤油 みそ 砂糖 小麦粉 バター	卵 豆腐 豚肉 チキアギ 鯉節 ミルク	ゴーヤー 小松菜 昆布 切干大根 こんにやく スイカ
7	水	天の川そうめん 天ぷらの盛り合わせ フルーツ ミルク	麦茶 塩昆布おにぎり	そうめん 醤油 米 小麦粉 三温糖	白身魚 卵 豚肉	南瓜 人参 ネギ 塩昆布 しいたけ りんご
8	木	もずく丼 小松菜の白和え みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 さつま芋揚げ団子	米 砂糖 醤油 白玉粉 さつま芋 菜種油 じゃが芋	豚肉 豆腐 卵 鯉節 ミルク	もずく ピーマン パプリカ 人参 えのき茸 小松菜 パイン
9	金	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 白す-toast	米 小麦粉 マヨネーズ 食パン オリーブ油 パン粉	納豆 鶏肉 白す干し 鯉節 ミルク	チンゲン コーン 人参 ネギ わかめ 切干大根 りんご
10	土	焼きそば フルーツ	麦茶 パン	焼きそば 菜種油 パン	豚肉	人参 ピーマン玉ねぎ ネギ パナナ
12	月	星のカレー ピーチヨーグルト ミルク	麦茶 アメリカドック	米 じゃが芋 カレールウ H.M 菜種油	鶏肉 レバー ウィンナー ヨーグルト 卵 ミルク	オクラ 玉葱 人参 黄桃
13	火	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ小麦粉 春雨 醤油 パン ごま油	白身魚 卵 豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	チンゲン 長ネギ 白菜 人参 きゅうり 玉葱 スイカ
14	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ ミルク	麦茶 油みそおにぎり	ロールパン 小麦粉 砂糖 米 みそ ごま 醤油 バター	チーズ ツナ ハム 鶏ガラ	ごぼう 小松菜 コーンきゅうり トマト 焼きのり オレンジ
15	木	グファン(ご飯) ラフテー ウカライリチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	麦茶 アガラサー	米 あわ 砂糖 醤油 塩 強力粉 粉黒糖	豚三枚肉 卵 ツナ 鶏ガラ ミルク	ナーベラー 人参 もやし ネギ アーサ パイン
16	金	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ ミルク	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 小麦粉 ごま油	鶏肉 卵 ハム 油揚げ	人参 きゅうり ガーリック しいたけ ネギ りんご
17	土	固ジューシー 湯し豆腐 フルーツ	麦茶 調理パン	米 パン 塩 醤油	豚肉 湯し豆腐 鯉節 ミルク	人参 ネギ ひじき しいたけ パナナ
19	月	あわご飯 焼き肉 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 アイスクリーム	米 あわ 三温糖 醤油 コーンフレーク	豚肉 豆腐 ポーク 卵 鯉節 ツナ アイスクリーム	ゴーヤー チンゲン 人参 玉葱 ナーベラー 南瓜 オレンジ
20	火	お誕生会メニュー	麦茶 バースデーケーキ	米 じゃが芋 パン粉 ケーキ ソース ドレッシング	豚挽肉 卵 鶏ガラ ミルク	玉葱 ミックスベジタブル ブロッコリー トマト スイカ
21	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ ミルク	麦茶 ジューシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 白みそ 米 さつま芋 ごまドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豚骨 鯉節 豆腐 鶏ガラ	ゴーヤー ネギ 人参 なら ひじき りんご
24	土	ヘチマカレー フルーツ	麦茶 調理パン	米 カレールウ パン	鶏肉 ミルク	ナーベラー 玉葱 人参 グリーンピース りんご パナナ
26	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 山海和え 清し汁 フルーツ ミルク	麦茶 人参入りカップケーキ	米 あわ かたくり粉 H.M 山海ぶし	豚肉 豆腐 卵 鯉節 ミルク	冬瓜 玉葱 きゅうり ネギ 人参 白菜 オレンジ
27	火	あわご飯 魚の唐揚げ みそ汁 豆腐チャンプルー フルーツ ミルク	麦茶 焼き芋	米 あわ 塩 小麦粉 みそ さつま芋	白身魚 豆腐 鯉節 ミルク	小松菜 パプリカ もやし エリンギ パセリ りんご
28	水	さんまの蒲焼き 和え物 アーサ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 三温糖 醤油 ビスケット オレンジジュース 菜種油	さんま 鯉節 豆腐	ブロッコリー キャベツ アーサ コーン きゅうり パイン
29	木	あわご飯 ゴーヤーの肉巻き レバーサラダ 清し汁 フルーツ	麦茶 チョコクッキー	米 あわ そうめん 塩 H.M チョコチップ マヨネーズ	豚肉 豚レバー 卵 鯉節 ミルク	ゴーヤー レタス 玉葱 トマト コーン わかめ オレンジ
30	金	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンブキンスープ フルーツ ミルク	麦茶 コーンフレーク	米 マカロニ 小麦粉 バター コーンフレーク マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	南瓜 人参 きゅうり レタス パセリ 長ネギ スイカ
31	土	中華丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 砂糖 醤油 パン かたくり粉 ごま油	豚肉 ミルク	人参 白菜 ピーマン 長ネギ パナナ

栄養士 岸本弘子 作成

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれていいため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

お弁当作りで

注意するポイント

- 炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる
- おかずには十分に火を通す
- つめるときは、食材を直接手で触らない
- よく冷ましてからふたをする
- 味は少し濃いめにする

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。