



元気に夏を過ごしましょう！

# こんだてひょう

夏野菜を  
おいしく食べて

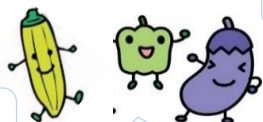
日	曜日	行事	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	金		お茶 おかし	カレーピラフ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン ヨーグルト	米 はいが米 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ トマト	お茶 おかし	トマトはいろいろな具だくさんのスープです。
2	土			そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ		
4	月	プール開き	ジュース おかし	ごはん 中華スープ 麻婆なす	豚肉 赤みそ	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	なす たけのこ しいたけ 人参 ねぎ えのき チンゲン菜	牛乳 メロン おかし	なすはいろいろな色の野菜かな。
5	火		お茶 おかし	ごはん みそ汁 五色きんぴら	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ ひじき	米 はいが米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜	お茶 ゆで枝豆 (手作り)	ひじきには骨を強くする栄養があります。
6	水		牛乳 梨	黒糖パン 野菜スープ ささみのレモンじょうゆ レタス	ささみ	パン じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス 人参 玉ねぎ しめじ	飲むヨーグルト 小魚	ささみはかたに笹の葉に形が似ているささみです。
7	木	七夕会	お茶 きらずあげ	七夕寿司 天の川汁 塩昆布和え	ちくわ 油揚げ 鶏肉 塩昆布	米 はいが米 砂糖 そうめん 片栗粉	きゅうり 人参 オクラ 小松菜 キャベツ	お茶 アイス	星形の食材が入る天の川汁です。
8	金		お茶 スティックパン	ねぎ塩豚丼 もずく汁 ゼリー	豚肉 豆腐 ゼリー もずく 合わせみそ	米 はいが米 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン レモン えのき	お茶 おかし	レモンを加えてさっぱり味う豚丼です。
9	土			そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ		
11	月		お茶 メロン	ごはん 梅おひたし じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき かつお節	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 キャベツ 小松菜 練梅	お茶 すいか	梅は疲れた体を元気にしてくれますよ。
12	火		牛乳 おせんべい	バターロール ちりじゃこサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆 じゃこ	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ しめじ レタス きゅうり	飲むヨーグルト 小魚	大豆はよくかんで食べてくださいね。
13	水		お茶 おせんべい	食パン 中華スープ チキン南蛮	鶏肉 豆腐	パン 小麦粉 油 砂糖 ごま油	モロヘイヤ えのき チンゲン菜	牛乳 ゆでとうもろこし	カリッと揚げたチキンに甘酢だれをからめます。
14	木		お茶 おせんべい	ごはん かぼちゃのべっこう煮 トマトのサラダ	厚揚げ 豚肉	米 はいが米 油 砂糖	かぼちゃ いんげん トマト 玉ねぎ しそ	お茶 ウイナーとコーン の蒸しパン(手作り)	とよかわとくさん豊川特産のトマトとしそのサラダです。
15	金		お茶 おかし	ツナピラフ 冬瓜のスープ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米	玉ねぎ 人参 ピーマン とうがん えのき 小松菜	お茶 おかし	冬まで保存ができる夏が旬の冬瓜です。
16	土			そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ		
19	火		お茶 おせんべい	こぎつねごはん すまし汁 ゼリー	油揚げ わかめ ゼ リー	米 はいが米 ふ ごま 砂糖	玉ねぎ なす	お茶 おかし	こぎつねごはんってどんなごはん？
20	水		お茶 クラッカー	ごはん 鶏肉の酢煮 切干大根のツナマヨあえ	鶏肉 ツナ	米 はいが米 マヨドレ	ズッキーニ パプリカ 切干大根 人参 キャベツ	お茶 おかし	酢で鶏肉をやわらかく煮ます。
21	木		お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ ささみとなすフライ	ささみ のり	パン 小麦粉 パン粉 油	なす キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ えのき いんげん	お茶 フルーツポンチ (手作り)	フライはどんな食感かな。
22	金		お茶 おせんべい	チャーハン すまし汁 ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 豆腐	米 はいが米 油	人参 ピーマン 玉ねぎ 小松菜 オクラ	お茶 おかし	小松菜には体を強くする栄養があります。
23	土			そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ		
25	月		お茶 おせんべい	ごはん 炒り豆腐 酢じょうゆ和え	ひじき 豆腐 油揚げ 豚肉	米 はいが米 油 砂糖	人参 ねぎ オクラ えのき キャベツ	牛乳 梨 おかし	オクラは体力アップの野菜です。
26	火		お茶 ヨーグルト	ごはん 中華スープ 回鍋肉	わかめ 豚肉 赤みそ	米 はいが米 油 砂糖 春雨	キャベツ ピーマン 人参 エリンギ たけのこ チンゲン菜	牛乳 ミニパン	みかわちほう三河地方で食べられているみそを使います。
27	水		お茶 スティックパン	さかなのかば焼き丼 なすのみそ汁 くだもの	さかな 油揚げ 赤み そ	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉	なす しめじ 小松菜 梨	お茶 野菜ゼリー (手作り)	暑さで弱った体に力をつけるかば焼き丼です。
28	木	誕生会	牛乳 おせんべい	夏野菜のカレーライス ドレッシング和え	豚肉	米 はいが米 油	なす かぼちゃ 玉ねぎ オクラ レタス きゅうり 梨	お茶 ケーキ	夏野菜は何が入っているかな、見つけてね。
29	金		お茶 おかし	刻み昆布ごはん みそ沢煮椀 ヨーグルト	刻み昆布 鶏肉 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米	人参 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	お茶 おかし	沢山の食材を楽しむ沢煮椀です。
30	土			そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ		

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎7月栄養価平均 エネルギー480Kcal たんぱく質20.0g 脂質14.8g 塩分1.3g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎7月栄養価平均 エネルギー449Kcal たんぱく質18.1g 脂質13.3g 塩分1.3g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

## 夏に収穫できる野菜 夏野菜

夏野菜は夏に必要な栄養があるんだよ！



カリウム  
たっぷり

濃い色の野菜は  
免疫力を高めるよ！

ほてった体を  
冷やすよ！



保育園の給食の情報はこちら → →  
\*給食を作っている様子も掲載しています。



## ささみのレモンじょうゆ すばくてあまーい子どもたちの大好きなメニューです。

材料 (作りやすい分量)  
ささみ(または鶏むね肉)  
片栗粉・揚げ油

作り方 ①ささみは片栗粉をまぶして油で揚げる。  
②Aの材料を鍋に入れて中火で、砂糖が溶けるまで加熱する。  
(分量の目安として4人分  
しょうゆ・砂糖・水大さじ1、レモン汁小さじ2)  
③鶏肉が熱いうちに②をかける。

A しょうゆ：砂糖：レモン汁：水  
3：3：2：3