



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 | 土 | | | おにぎり からあげ フライドポテト | わかめ 鶏肉 | 米 じゃがいも 片栗粉 油 | ゆかり | | |
| 3 | 月 | プール開き | ジュース おかし | ごはん みそ汁 五色きんぴら | 豚肉 豆腐 ひじき 油揚げ 赤みそ | 米 はいが米 油 砂糖 | ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜 | 牛乳 メロン | ひじきには骨を強くする栄養があります。 |
| 4 | 火 | | お茶 かぼちゃ煮 (手作り) | バターロール ペンネと大豆のミートソース ちりじゃこサラダ | 豚肉 大豆 じゃこ | パン ベンネ 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油 | 人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり | お茶 コーンフレーク 牛乳かけ | 香ばしく炒ったじゃこの入るサラダです。 |
| 5 | 水 | | 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 | 鶏肉 | パン 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも | なす キャベツ 玉ねぎ えのき さやいんげん | お茶 飲むヨーグルト 小魚 | なすは何色の野菜かな。 |
| 6 | 木 | 七夕会 | お茶 スティックパン | 七夕寿司 天の川汁 ゼリー | 鶏肉 油揚げ ちくわ 鶏卵 | 米 はいが米 砂糖 そうめん 片栗粉 | きゅうり 人参 オクラ ゼリー | お茶 フローズンヨーグルト (未満児はヨーグルト) | 星形の食材が入る天の川汁です。 |
| 7 | 金 | | お茶 きらずあげ | ごはん 鶏肉のさっぱり煮 カリコリ和え チーズ | 豚肉 チーズ | 米 はいが米 砂糖 | きゅうり 人参 オクラ | お茶 おかし | レモンを加えてさっぱり煮ます。 |
| 8 | 土 | | | おにぎり からあげ フライドポテト | わかめ 鶏肉 | 米 じゃがいも 片栗粉 油 | ゆかり | | |
| 10 | 月 | | お茶 おかし | ごはん 豆腐のみそ炒め 酢の物 | 豆腐 豚肉 わかめ 油揚げ 赤みそ | 米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖 | ねぎ 人参 きゅうり 切干大根 | お茶 ミニパン | 赤みそは三河地方で昔から食べられています。 |
| 11 | 火 | | 牛乳 おせんべい | バターロール トマトスープ マカロニと野菜のカレー炒め | 豚肉 ベーコン | パン マカロニ 油 砂糖 | 人参 玉ねぎ ピーマン オクラ なす しめじ トマト | お茶 ゆでとうもろこし | いろいろな夏野菜が入るスープです。 |
| 12 | 水 | 花火の 正しい遊び方 | お茶 おせんべい | ごはん 大豆の磯煮 トマトサラダ | 大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 | 米 はいが米 こんにやく 砂糖 | ごぼう しいたけ 人参 トマト 玉ねぎ しそ | お茶 おかし | 錦は色とりどりの様子のことを言います。 |
| 13 | 木 | | お茶 おせんべい | 黒糖パン スープ 錦揚げ レタス | さかな | パン 小麦粉 油 | 人参 ねぎ レタス かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 | お茶 おかし | 錦は色とりどりの様子のことを言います。 |
| 14 | 金 | | お茶 マカロニきなこ (手作り) | 豚肉とキャベツの甘辛丼 冬瓜のみそ汁 ヨーグルト | 豚肉 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト | 米 はいが米 春雨 | キャベツ 人参 玉ねぎ 冬瓜 ほうれん草 | お茶 おかし | 冬まで保存ができる夏が旬の冬瓜です。 |
| 15 | 土 | | | おにぎり からあげ フライドポテト | わかめ 鶏肉 | 米 じゃがいも 片栗粉 油 | ゆかり | | |
| 18 | 火 | | 牛乳 おせんべい | ごはん 切干し大根の炒り煮 梅おひたし | 鶏肉 刻み昆布 油揚げ かつお節 | 米 はいが米 油 砂糖 | 切干大根 人参 キャベツ きゅうり えのき 練梅 | お茶 おかし | 梅は疲れた体を元気にしてくれますよ。 |
| 19 | 水 | | 牛乳 梨 | バターロール 野菜スープ 半月のごま揚げ いんげんの素揚げ | はんぺん | パン ごま 小麦粉 油 | 玉ねぎ 人参 エリンギ さやいんげん | お茶 オレンジゼリー (手作り) | すりつぶした魚から作られる半月です。 |
| 20 | 木 | | 野菜ジュース クラッカー | ごはん 鶏肉の酢煮 しらす和え | 鶏肉 しらす | 米 はいが米 砂糖 | ねぎ 小松菜 ブロッコリー キャベツ 人参 パプリカ | お茶(手作り) ウイナーと コーンの蒸しパン | 酢で鶏肉をやわらかく煮ます。 |
| 21 | 金 | | お茶 スティックパン | 小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 梨 | 豚肉 鶏卵 わかめ 高野豆腐 赤みそ | 米 はいが米 ごま油 砂糖 | 小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ 梨 | お茶 いなりずし | 小松菜には不足しがちな栄養素が入っています。 |
| 22 | 土 | | | おにぎり からあげ フライドポテト | わかめ 鶏肉 | 米 じゃがいも 片栗粉 油 | ゆかり | | |
| 24 | 月 | | お茶 おせんべい | ごはん すまし汁 鉄火みそ炒め | 豚肉 厚揚げ 赤みそ | 米 はいが米 砂糖 油 ぶ | なす ピーマン 人参 玉ねぎ モロヘイヤ えのき | 牛乳 おかし | モロヘイヤは不治の病も治したと謂われる野菜です。 |
| 25 | 火 | | お茶 ヨーグルト | 黒糖パン 中華スープ チャブチェ | 豚肉 鶏肉 | パン 春雨 砂糖 ごま油 | 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ もやし チンゲン菜 | 牛乳 ゆで枝豆 (手作り) | 春雨と細切り野菜を炒めて作るチャブチェです。 |
| 26 | 水 | | お茶 おせんべい | バターロール フレンチサラダ 鶏肉のレモンじょうゆ | 鶏肉 | パン 片栗粉 油 砂糖 | レモン レタス きゅうり みかん缶 パイン缶 | お茶 すいか | 甘酸っぱいレモンじょうゆは人気のメニューです。 |
| 27 | 木 | 誕生会 | 牛乳 おせんべい | 夏野菜のカレーライス コールスローサラダ パナナ | 豚肉 | 米 はいが米 じゃがいも 油 | なす 玉ねぎ オクラ トマト キャベツ きゅうり バナナ | お茶 フルーツポンチ (手作り) | 夏野菜は何が入っているかな、見つけてね。 |
| 28 | 金 | | お茶 メロン | タコライス すまし汁 ヨーグルト | 豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト | 米 はいが米 油 | 玉ねぎ トマト レタス ねぎ | お茶 ミニパン | 食感の違う食べ物が組み合わせあったタコライスです。 |
| 29 | 土 | | | おにぎり からあげ フライドポテト | わかめ 鶏肉 | 米 じゃがいも 片栗粉 油 | ゆかり | | |
| 31 | 月 | | お茶 梨 | ごはん 春雨と卵の炒め物 根菜みそ汁 | 鶏卵 豚肉 油揚げ 赤みそ | 米 はいが米 春雨 油 | アスパラガス 玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 ごぼう しめじ 小松菜 | 牛乳 おせんべい | きくらげはきのこの仲間なのです。 |

◎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508Kcal たんぱく質20.8g 脂質15.5g 塩分1.5g (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466Kcal たんぱく質18.5g 脂質13.7g 塩分1.4g

◎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

すっぱくてあまーい子どもたちの大好きなメニューです。

材料(作りやすい分量で) 作り方

ささみ(または鶏むね肉)
片栗粉・揚げ油

A しょうゆ：砂糖：レモン汁：水
3 : 3 : 2 : 3

- 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人分で
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。