

# こんだてひょう

今月のテーマ

夏野菜を  
おいしく食べて



元気に  
夏を過ごしましょう!

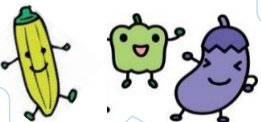
みどり保育園

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	月		お茶 ヨーグルト	ごはん 五色きんぴら 磯和え	豚肉 じゃこ 青のり かつお節	米 はいが米 油 砂糖	ピーマン ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	牛乳 メロン	あお ふうみ たの いそあ 青のりの風味を楽しむ磯和えです。
2	火		お茶 かぼちゃ煮 (手作り)	ごはん 中華スープ チンジャオロースー	豚肉 豆腐 わかめ	米 はいが米 ごま油 片栗粉	ピーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 ねぎ	お茶 ヨーグルト 昆布	ほそぎ やさい いた 細切りの野菜を炒めるチンジャオロースーです。
3	水		お茶 おせんべい	バターロール 夏野菜のスープ 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 かぼちゃ オクラ 玉ねぎ	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	にんぎょ とりにく 人気メニューの鶏肉のレモンじょうゆです。
4	木	七夕会	お茶 きらずあげ	七夕寿司 天の川汁 ゼリー	鶏肉 油揚げ 鶏卵	米 はいが米 砂糖 油 そうめん 片栗粉	きゅうり 人参 オクラ ゼリー	お茶 すいか	ほしがた しょうがい はい あま がわじる 星形の食材が入る天の川汁です
5	金		お茶 スティックパン	ごはん 煮魚 ひじきの中華和え	さかな	米 はいが米 砂糖 ごま油	なす ひじき キャベツ きゅうり 人参 コーン	お茶 フローズンヨーグルト 乳児はゼリー	ひじきにはほね つよ えいよう ひじきには骨を強くする栄養があります。
6	土			おにぎり から揚げ 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		
8	月	プール開き	おせんべい	黒糖パン ワンタンスープ 甘辛肉団子	豚肉	パン 片栗粉 油 砂糖 ワンタン	玉ねぎ レタス たけのこ 人参 チンゲン菜 ねぎ	牛乳 おかし バナナ	ほしくえん まる つく にく だんご 保育園でこねて丸めて作る肉団子です。
9	火		牛乳 おせんべい	ごはん マカロニと野菜のカレー炒め もやしサラダ	鶏肉 ツナ	米 はいが米 じゃがいも マカロニ 油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり コーン	お茶 ゆでとうもろこし	もやしのシャキシャキを楽しむサラダです。
10	水		お茶 ゼリー	ごはん 切干大根の炒り煮 梅おひたし	鶏肉 油揚げ 切り昆布 かつお節	米 はいが米 油 砂糖	切干大根 しいたけ 人参 キャベツ モロヘイヤ きゅうり 練梅	お茶 飲むヨーグルト 小魚	こんぶ たの い に 昆布のうまみも楽しむ炒り煮です。
11	木		お茶 おせんべい	ごはん 豚肉のさっぱり煮 カリコリ和え チーズ	豚肉 チーズ	米 はいが米 砂糖	キャベツ 人参 しいたけ レモン ねぎ きゅうり パプリカ レタス	お茶 ウインナーと コーンの蒸しパン	あじ しあ にもの レモン味でさっぱりと仕上げる煮物です。
12	金		お茶 マカロニきなこ (手作り)	中華飯 卵スープ ヨーグルト	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 たけのこ チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 えのき	お茶 おかし	しょうがい しょうかんのちゅうかはん いろいろな食材の食感を楽しむ中華飯です。
13	土			おにぎり から揚げ 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		
16	火		牛乳 おせんべい	小麦の匠 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 しいたけ もやし 大根 ねぎ	お茶 フライドポテト (手作り)	はるさめ ほそぎ やさい いた つく 春雨と細切り野菜を炒めて作るチャブチェです。
17	水		お茶 おせんべい	黒糖食パン スープ 魚のインド風から揚げ レタス	さかな	パン 片栗粉 油 じゃがいも	レタス えのき 小松菜	牛乳 梨	ころも ふうみ あ 衣にインド風味をつけてから揚げにします。
18	木		お茶 スティックパン	ごはん 鶏肉の酢煮 しらす和え	鶏肉 じゃこ	米 はいが米 砂糖	ねぎ ブッキーニ パプリカ きゅうり キャベツ 人参	牛乳 ゆで枝豆	す とりにく に 酢で鶏肉をやわらかく煮ます。
19	金		お茶 おせんべい	ごはん 洋風卵とじ ゴマネーズ和え	鶏肉 鶏卵	米 はいが米 ごま じゃがいも マカロニ 油 マヨドレ 砂糖	玉ねぎ グリンピース 切干大根 人参 キャベツ	牛乳 おせんべい	しょうがい しょうかんのあ いろいろな食材の食感を楽しむゴマネーズ和えです。
20	土			おにぎり から揚げ 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		
22	月		お茶 おせんべい	ごはん 麻婆なす パンサンスー	豚肉 赤みそ 鶏卵 ハム	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 春雨	なす しいたけ 人参 ねぎ きゅうり	牛乳 梨	はるさめ やさい あじ しあ 春雨と野菜をさっぱり味で仕上げるパンサンスーです。
23	火		お茶 ヨーグルト	バターロール ポークビーンズ マカロニサラダ	大豆 豚肉	パン じゃがいも 油 マカロニ マヨドレ	人参 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり	牛乳 おせんべい	ぶたにく だいず あじ に ポーク(豚肉)とビーンズ(大豆)をトマト味で煮ます。
24	水		お茶 おかし	ねぎ塩豚丼 根菜みそ汁 ゼリー	豚肉 厚揚げ 合わせみそ ゼリー	米 はいが米 ごま油 片栗粉	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし ピーマン レモン ごぼう 大根	お茶 ミニパン	かく あじ はい しょうとんどん 隠し味にレモンが入るねぎ塩豚丼です。
25	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 ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 はいが米 油 砂糖	なす かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	フルーツポンチ (手作り)	なつやさい なに はい 夏野菜は何か入っているかな、見つけてね。
26	金		お茶 おせんべい	さかなのかば焼き丼 ナスのみそ汁 くだもの	さかな 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 片栗粉 油 砂糖	きゅうり なす しめじ 小松菜 梨	牛乳 おかし バナナ	ころも あぶらあ あまから 衣をつけて油で揚げたさかなに甘辛いたれをかけま す。
27	土			おにぎり から揚げ 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		
29	月		お茶 おかし	小松菜の中華混ぜごはん みそ汁 ゼリー	豚肉 豆腐 わかめ 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 ゼリー	お茶 クラッカー	こまつな ふそく えいようそ はい 小松菜には不足しがちな栄養素が入っています。
30	火		お茶 ゼリー	ごはん じゃがいもと豚肉の炒め煮 トマトのサラダ	豚肉 ひじき	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 トマト 玉ねぎ しそ	お茶 豆腐ドーナツ (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。
31	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 パン粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ えのき なす モロヘイヤ キャベツ	牛乳 メロン	ふし やましろ い モロヘイヤは不治の病も治したと謂われる野菜です。

◎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487Kcal たんぱく質19.7g 脂質15.1g 塩分1.4g  
(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447Kcal たんぱく質17.6g 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)  
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