

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	火		お茶 おせんべい	ごはん 中華スープ チャプチェ	豚肉 鶏肉	米 春雨 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ もやし 大根 ねぎ	お茶 (手作り) フライドポテト	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プチェです。
2	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	なす キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ えのき	牛乳 バナナ	びょうき み まも えいよう かぼちゃは病気から身を守る栄養があります。
3	木		お茶 (手作り) かぼちゃ煮	ごはん 厚揚げの煮物 華風あえ	厚揚げ 豚肉 ハム	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ビーマン もやし ほうれん草 しめじ	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	とうふ あつあ 豆腐からつくられる厚揚げです。
4	金		お茶 おせんべい	チャーハン 肉団子スープ ヨーグルト	鶏卵 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 油 片栗粉	人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ えのき キャベツ	お茶 ジャムサンドパン	ほいくん 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。
5	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		
7	月	七夕会	お茶 おかし	ごはん 天の川汁 麻婆なす ゼリー	豚肉 赤みそ 鶏肉 ゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 そうめん	なす しいたけ 人参 ねぎ オクラ	お茶 スイカ	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。
8	火	プール開き	おせんべい	ごはん 切干大根の炒り煮 梅おひたし	鶏肉 刻み昆布 油揚げ かつお節	米 油 砂糖	切干大根 人参 もやし モロヘイヤ きゅうり 梅干し	お茶 フローズンヨーグルト (未満児はゼリー)	モロヘイヤは野菜の王様ともいわれています。
9	水		お茶 おせんべい	黒糖食パン 野菜スープ 魚のインド風から揚げ	さかな	パン 片栗粉 油	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ジュース	牛乳 とうもろこし	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。
10	木		お茶 おかし	大豆とじゃこごはん みそ沢煮碗 ゼリー	じゃこ 大豆 油揚げ 豚肉 合わせみそ ゼリー	米 片栗粉	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ	お茶 おかし	さわに わん たくさん く はい しるもの 沢煮碗は沢山の具が入る汁物です。
11	金		お茶 おせんべい	ごはん スープ煮 マカロニサラダ	鶏肉 ツナ	米 じゃがいも 油 マカロニ マヨドレ	玉ねぎ 人参 いんげん パプリカ きゅうり	(手作り) ウィンナーとコー ンの蒸しパン	そざい あじ たの に 素材の味を楽しむスープ煮です。
12	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		
14	月		お茶 おかし	ツナピラフ ラタトゥイユ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ かぼちゃ なす トマト	お茶 おかし	なつやさい あじ にこ 夏野菜をトマト味で煮込むラタトゥイユです。
15	火		牛乳 おせんべい	ごはん チンジャオロースー 華風あえ チーズ	豚肉 鶏卵 チーズ	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	ビーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 きゅうり	飲むヨーグルト 小魚	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。
16	水		お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ 一口カツ ゆで野菜	豚肉	パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 小松菜	(手作り) オレンジゼリー	ひとくち か た 一口かつはよく噛んで食べてくださいね。
17	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 しらす	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 酢で鶏肉をここととやわらかーく煮ます。
18	金		お茶 おせんべい	ごはん とうもろこし入りみそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 赤みそ	米 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 小松菜 もやし コーン	牛乳 メロン	ほくほくのじゃがいもにベーコンのうまみを絡めます。
19	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	火		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 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 小松菜	お茶 すいか	いろいろな食材の食感を楽しむゴマネーズ和えです。
23	水		お茶 ヨーグルト	バターロール スープ 鶏のから揚げ	鶏肉	パン 片栗粉 油	レタス えのき 玉ねぎ 小松菜	牛乳 おせんべい	とり にく ちょうみりょう 鶏肉を調味料につけてつくるから揚げです。
24	木	誕生会	お茶 おせんべい	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ チーズ	豚肉 チーズ	米 油 砂糖	なす かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	お茶 (手作り) フルーツポンチ	なつやさい なに はい 夏野菜は何が入っているかな、見つけてね。
25	金		牛乳 おせんべい	ビビンバ丼 わかめスープ ゼリー	豚肉 わかめ ゼリー	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり ねぎ モロヘイヤ えのき	飲むヨーグルト クラッカー	ビビンバ丼はごはんと具を混ぜて食べるどんぶりです
26	土	夏のお楽しみ会							
28	月		お茶 おせんべい	ごはん トマトのサラダ じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 トマト 玉ねぎ しそ	牛乳 いもけんぴ	とよかわとくさん おおば 豊川特産のトマトと大葉(しそ)のサラダです。
29	火		お茶 おせんべい	ごはん 卵スープ 回鍋肉	わかめ 豚肉 赤みそ 鶏卵	米 油 砂糖	キャベツ ビーマン 人参 しいたけ もやし ほうれん草	牛乳 ゆで枝豆	ほいこうろう みかわちほう 回鍋肉は三河地方ならではの赤みそで味付けします。
30	水		お茶 おせんべい	黒糖パン スープ 魚の甘酢あんかけ	さかな 豆腐	パン 片栗粉 油 砂糖	人参 ビーマン きくらげ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	お茶 ヨーグルト 昆布	ころも あぶらあ 衣をつけて油で揚げたさかなに甘酢をかけます。
31	木		お茶 おせんべい	ごはん チリコンカン ちりじゃこサラダ	大豆 鶏肉 じゃこ	米 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 トマト レタス きゅうり	お茶 豆腐ドーナツ (手作り)	こう ばい いた 香ばしく煎ったじゃこの香りを楽しむサラダです。

◎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484Kcal たんぱく質20.5g 脂質15.7g 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441Kcal たんぱく質17.8g 脂質13.2g 塩分1.2g

◎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。

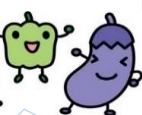
夏に収穫できる野菜

なつやさい
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 →
*給食のレシピも掲載しています。



ラタトゥイユ

ブッキーニやピーマンなど家庭にある野菜に代える、加える、などもおすすめですよ。

材料 (作りやすい分量)

鶏もも肉 200g
玉ねぎ 小1個
なす 1本
かぼちゃ 1/4個分
トマト 1個
トマト缶 140g

酒 小さじ2
塩 小さじ1/2
砂糖小さじ1
ウスターソース少々

作り方

①玉ねぎは半分のくし切り、なすは1.5cm厚の半月もしくは
いちよう切り、カボチャは一口大に切る。
②オリーブ油(分量外)を熱し、材料を順に炒めて、塩・酒を
加えて混ぜ、ふたをして加熱する。調味料を加えて味を調える
★野菜の水分だけで食べる煮込み料理ですが、様子を見て
水を加えます。
★煮えやすい野菜は加えるタイミングをずらします。