



# 7月予定献立表

日	昼食		主な材料とはたらき			備考				
			午前のおやつ 午後のおやつ	あかのなかま 血・肉・菌・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	さいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g
1 金	コーンごはん(おにぎりの日) 鶏肉スタミナ焼き 野菜のレモン和え	にんにくスープ アンデスメロン 牛乳	飲むヨーグルトブルーベリー 玄米小丸せんべい	鶏肉 たまご 牛乳	コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 えのきたけ	米 パター サラダ油 砂糖 オリブ油 片栗粉 アンデスメロン /	456	12.6	20.7	2.2
4 月	ごはん マルアジカレー醤油漬け焼き ラタトゥイユ	豆腐もずくみそ汁 牛乳 マダーボール	牛乳 リンゴジャムサンド	マルアジ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	トマト なす ズッキーニ 赤、黄パプリカ 玉ねぎ にんにく もずく オクラ マダーボール /	米 サラダ油 オリブ油	441	14.1	21.5	1.7
5 火	ごはん なす入りマーボー豆腐 油揚げ野菜の和え物	茹で枝豆 冷凍みかん 牛乳	牛乳 オサツステック	木綿豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	たけのこ水煮 人参 なす 椎茸 玉ねぎ ほうれん草 もやし 枝豆 みかん	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖	年長組食育活動			
6 水	ごはん お魚野菜のステーキ ほうれん草肉みそ和え	トマトコンソメスープ デイズニーチーズ ジョアマスカット	牛乳 七タクレープ	魚すり身 豚肉 ベーコン たまご チーズ ジョア	ほうれん草 もやし ねぎ トマト 玉ねぎ しめじ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉	483	18.5	17.3	1.5
7 木	七夕そうめん お星さまメンチカツ なすのおひたし	三色お星さまゼリー 牛乳	牛乳 キラキラもち	ツナ 豚肉 鶏肉 かつお節 牛乳 なると巻き	コーン オクラ ミニトマト なす	そうめん 大豆油	七夕献立			
8 金	十六穀米ごはん 夏野菜カレー星ハンバーグ添え かまぼこのナムル	こんにやく煮 ブドウ 牛乳	ジョアストロベリー チーかま	豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 なす にんにく ほうれん草 もやし ブドウ	十六穀米 米 サラダ油 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油 こんにやく	540	16.4	18.9	2.1
11 月	スタミナ丼 かまぼこ枝豆のサラダ なす豆腐わかめのみそ汁	オレンジ 牛乳	ソフールヨーグルト	豚肉 かまぼこ みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	小松菜 人参 もやし きゅうり 枝豆 なす わかめ オレンジ	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	457	16.1	20.1	1.7
12 火	ごはん・のりふりかけ タコナゲット・◎ポテトフライ ツナいんげんのソテー	韓国風わかめスープ 牛乳 つぶつぶレモンゼリー	牛乳 茹で枝豆	タコ ツナ かつお節 鶏肉 牛乳	いんげん 人参 しめじ もやし わかめ ねぎ のり	米 じゃが芋 大豆油 オリブ油 ごま油	491	19.8	18.5	0.9
13 水	ごはん いわしのごまみそ煮 南瓜のサラダ	もずくのおすまし ブドウ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	いわし みそ たまご さば削り節 牛乳	南瓜 きゅうり コーン レーズン もずく 玉ねぎ 小松菜 ブドウ	米 ごま エッグアミノネース	537	22.4	20.0	0.9
14 木	ごはん 豚肉野菜炒め こんにやく煮	中華春雨スープ マダーボール ジョアブルーベリー	牛乳 豆乳プリンアラモード	豚肉 ジョアブルーベリー	人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ 小松菜 冬瓜 マダーボール	米 サラダ油 こんにやく 砂糖 春雨	537	16.8	19.0	1.1
15 金	食パン・苺ジャム&マーガリン ソフトから揚げ きゅうりの中華漬け	中華コーンスープ プチブドウゼリーFe リンゴジュース	牛乳 野菜せんべい	鶏肉 たまご	生姜 きゅうり オクラ クリームコーン缶詰 玉ねぎ	食パン 苺ジャム&マーガリン 薄力粉 片栗粉 大豆油 ごま ごま油 砂糖	ゆり組リクエスト献立			
19 火	ごはん・のりふりかけ 豆腐ナゲット・◎ポテトフライ イタリアンサラダ	南瓜野菜みそ汁 チーズ 牛乳	牛乳 クリームパン	豆腐 さかなすり身 みそ さば削り節 チーズ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト 南瓜 オクラ えのきたけ わかめ のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 オリブ油	474	18.5	18.6	2
20 水	花火ハンバーグ丼 なすのおひたし 豆腐野菜中華スープ	プチミカンゼリーFe 牛乳	牛乳 お米deソークワサータルト	鶏肉 豚肉 かつお節 絹ごし豆腐 牛乳 たまご	ミニトマト いんげん なす 小松菜 大根 しめじ	米 サラダ油 ごま油	543	21.2	18.9	1.2
21 木	十六穀米 ドライカレー 蒸しとうもろこし	隠元ツナソテー ブドウ 牛乳	牛乳 キラキラもち	豚肉 水煮大豆 ツナ かつお節 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース とうもろこし 隠元 しめじ ブドウ /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 オリブ油	483	15.0	18.6	1.0
22 金	トマトツナそうめん ねぎ焼き ラタトゥイユ	アンパンマンチョココース 牛乳	牛乳 アンパンマン野菜煎餅	ツナ タラウすり身 イカ かつお節 牛乳	コーン オクラ ミニトマト ねぎ トマト ズッキーニ なす 赤、黄パプリカ 玉ねぎ にんにく	そうめん 大豆油 オリブ油	441	18.2	18.2	2.3
25 月	ビビンバ丼 南瓜コーンサラダ 豆腐ねぎスープ	冷凍みかん 牛乳	牛乳 茹で枝豆	豚肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 南瓜 きゅうり コーン ねぎ みかん	米 ごま サラダ油 ごま油 エッグアミノネース	482	21.2	20.2	1
26 火	ごはん さばカレー醤油漬け焼き 人参マリネ	豚汁 ブドウ 牛乳	牛乳 アンパンマン煎餅	さば 豚肉 油揚げ さば削り節 牛乳 みそ	人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ ブドウ	米 サラダ油 オリブ油 砂糖	494	23.5	19.1	1.4
27 水	ごはん・のりふりかけ コーンコロッケ ほうれん草もやし肉みそ和え	豆腐冬瓜スープ マダーボール 牛乳	牛乳 メープルサンド	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	コーン ほうれん草 のり もやし ねぎ わかめ 冬瓜 マダーボール	米 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油	495	18.4	18.9	1.4
28 木	ごはん ブルコギ ひじきのツナマリネ	和風ワカメスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	ジョアプレーン わらび餅	牛肉 ツナ たまご さば削り節 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 干しひじき きゅうり わかめ えのきたけ /	米 ごま油 砂糖 ごま サラダ油	491	15	18.9	1.5
29 金	ゆかりごはん(おにぎりの日) かぶりつきチキン黒酢漬け 人参しりしり	にんにくスープ 牛乳 リンゴカルピスゼリー	牛乳 ミニたい焼き	鶏肉 ツナ たまご 牛乳	赤しそ 人参 小松菜 えのきたけ にんにく	米 ごま 薄力粉 大豆油 ごま油 片栗粉	560	16.5	21.5	2.7

※物質の都合により、献立を変更することがあります。

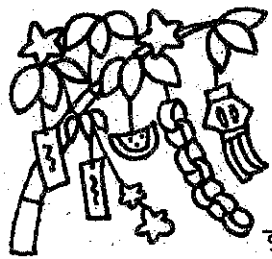


# 7月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g. 蛋白質g. 塩分g.	
1金	コーンごはん(おにぎりの日) 鶏肉スタミナ焼き 野菜のレモン和え	にんにくスープ アンデスメロン 牛乳	飲むヨーグルトプルーンF 玄米小丸せんべい 果汁グミブドウ	鶏肉 たまご 牛乳	コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 えのきたけ	米 バター サラダ油 砂糖 オリブ油 片栗粉 アンデスメロン /	546 22.7	13.8 2.6
4月	ごはん マルアジカレー醤油漬け焼き ラタトゥイユ	豆腐もずくみそ汁 牛乳 マダーボール	牛乳 リンゴジャムサンド 牛乳	マルアジ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	トマト なす スッキーニ 赤・黄パプリカ 玉ねぎ にんにく もずく オクラ マダーボール /	米 サラダ油 オリブ油	544 24.5	15.5 2.2
5火	ごはん なす入りマーボー豆腐 油揚げ野菜の和え物	茹で枝豆 冷凍みかん 牛乳	牛乳 オサツステック	木綿豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	たけのこ水煮 人参 なす 椎茸 玉ねぎ ほうれん草 もやし 枝豆 みかん	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖	年長組食育活動 582 23.5	20.3 2.1
6水	ごはん お魚野菜のステーキ ほうれん草肉みそ和え	トマトコンソメスープ デイズニースチーズ ジョアマスクット	牛乳 七夕クレープ	魚すり身 豚肉 ベーコン たまご チーズ ジョア	ほうれん草 もやし しめじ トマト 玉ねぎ しめじ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉	593 20.9	22.8 1.9
7木	七夕そうめん お星さまメンチカツ なすのおひたし	三色お星さまゼリー 牛乳	牛乳 キラキラもち	ツナ 豚肉 鶏肉 かつお節 牛乳 なると巻き	コーン オクラ ミニトマト なす	そうめん 大豆油	七夕献立 557 21.3	20.3 2.9
8金	十六穀米ごはん 夏野菜カレー星ハンバーグ添え かまぼこのナムル	こんにゃく煮 ブドウ 牛乳	ジョアストロベリー チーかま クラッカー	豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 なす にんにく ほうれん草 もやし ブドウ	十六穀米 米 サラダ油 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく	636 22.8	18.5 3.0
11月	スタミナ丼 かまぼこ枝豆のサラダ なす豆腐わかめのみそ汁	オレンジ 牛乳	ソールヨーグルト	豚肉 かまぼこ みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	小松菜 人参 もやし きゅうり 枝豆 なす わかめ オレンジ	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	546 23.6	18.8 2.2
12火	ごはん・のりふりかけ タコナゲット・◎ポテトフライ ツナいんげんのソテー	韓国風わかめスープ 牛乳 つぶつぶレモンゼリー	牛乳 茹で枝豆	タコ ツナ かつお節 鶏肉 牛乳	いんげん 人参 しめじ もやし わかめ ねぎ のり	米 じゃが芋 大豆油 オリブ油 ごま油	621 23.2	25.0 1.2
13水	ごはん いわしのごまみそ煮 南瓜のサラダ	もずくのおすまし ブドウ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	いわし みそ たまご さば削り節 牛乳	南瓜 きゅうり コーン レーズン もずく 玉ねぎ 小松菜 ブドウ	米 ごま エッグアマヨネーズ	611 21.3	23.8 1.0
14木	ごはん 豚肉野菜炒め こんにゃく煮	中華春雨スープ マダーボール ジョアブルーベリー	牛乳 豆乳プリンアラモード	豚肉 ジョアブルーベリー	人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ 小松菜 冬瓜 マダーボール	米 サラダ油 こんにゃく 砂糖 春雨	628 21.9	19.2 1.3
15金	食パン・苺ジャム&マーガリン ソフトから揚げ きゅうりの中華漬け	中華コーンスープ バニラアイス リンゴジュース	牛乳 お魚アーモンド 野菜せんべい	鶏肉 たまご	生姜 きゅうり オクラ クリームコーン缶詰 玉ねぎ	食パン 苺ジャム&マーガリン 薄力粉 片栗粉 大豆油 ごま ごま油 砂糖	ゆり組リクエスト献立 656 23.0	15.4 2.1
19火	ごはん・のりふりかけ 豆腐ナゲット・◎ポテトフライ イタリアンサラダ	南瓜野菜みそ汁 チーズ 牛乳	牛乳 クリームパン チーかま	豆腐 さかなすり身 みそ さば削り節 チーズ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト 南瓜 オクラ えのきたけ わかめ のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 オリブ油	604 20.7	23.3 3.0
20水	花火ハンバーグ丼 なすのおひたし 豆腐野菜中華スープ	豆乳バニラアイス 牛乳	牛乳 お米deシークワサークル	鶏肉 豚肉 かつお節 絹ごし豆腐 牛乳 たまご 豆乳	ミニトマト いんげん なす 小松菜 大根 しめじ	米 サラダ油 ごま油	1号認定終業式 635 21.4	23.6 1.5
21木	十六穀米 ドライカレー 蒸しとうもろこし	隠元ツナソテー ブドウ 牛乳	牛乳 キラキラもち チーズおかき	豚肉 水煮大豆 ツナ かつお節 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース とうもろこし	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 オリブ油 隠元 しめじ ブドウ /	592 20.1	18.3 1.1
22金	トマトツナそうめん ねぎ焼き ラタトゥイユ	アンパンマンチョコムース 牛乳	牛乳 とっとチーズ アンパンマン野菜煎餅	ツナ タラすり身 イカ かつお節 牛乳	コーン オクラ ミニトマト ねぎ トマト スッキーニ なす 赤・黄パプリカ 玉ねぎ にんにく	そうめん 大豆油 オリブ油	533 20.3	21.7 3.0
25月	ピピンパ丼 南瓜コーンサラダ 豆腐ねぎスープ	冷凍みかん 牛乳	牛乳 茹で枝豆	豚肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 南瓜 きゅうり コーン ねぎ みかん	米 ごま サラダ油 ごま油 エッグアマヨネーズ	595 24.2	24.8 1.2
26火	ごはん さばカレー醤油漬け焼き 人参マリネ	豚汁 ブドウ 牛乳	牛乳 青のり小魚 アンパンマン煎餅	さば 豚肉 油揚げ さば削り節 牛乳 みそ	人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ ブドウ	米 サラダ油 オリブ油 砂糖	585 22.2	23.5 1.8
27水	ごはん・のりふりかけ コーンコロッケ ほうれん草もやし肉みそ和え	豆腐冬瓜スープ マダーボール 牛乳	牛乳 メープルサンド	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	コーン ほうれん草 のり もやし ねぎ わかめ 冬瓜 マダーボール	米 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油	608 19.6	21.4 1.7
28木	ごはん ブルコギ ひじきのツナマリネ	和風ワカメスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	ジョアプレーン わらび餅	牛肉 ツナ たまご さば削り節 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 干しひじき きゅうり わかめ えのきたけ /	米 ごま油 砂糖 ごま サラダ油	574 21.9	17.3 1.8
29金	ゆかりごはん(おにぎりの日) かぶりつきチキン黒酢漬け 人参しりしり	にんにくスープ 牛乳 リンゴカルピスゼリー	牛乳 ミニたい焼き	鶏肉 ツナ たまご 牛乳	赤しそ 人参 小松菜 えのきたけ にんにく	米 ごま 薄力粉 大豆油 ごま油 片栗粉	622 23.1	18.1 3.2

給食食数 1号認定子ども 13回  
2号認定子ども 20回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



# 食育だより



令和4年7月

梅雨が明けると夏も本番です。暑さがきびしくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。

夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりするなど体の調子がおかしくなることです。夏を元気に楽しく過ごすために次のことに気をつけましょう。

## 夏バテ予防 夏の食生活チェック

### ①冷たいものの飲みすぎや 食べすぎに注意



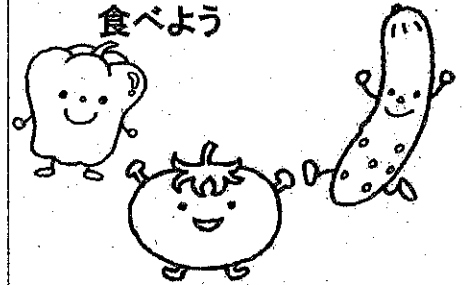
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、お腹が冷えて胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。

### ②朝ごはんをしっかり 食べよう



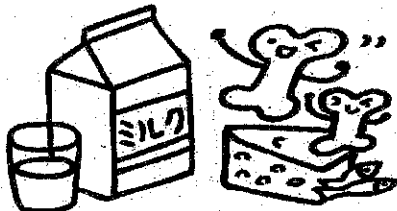
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### ③夏野菜をたくさん 食べよう



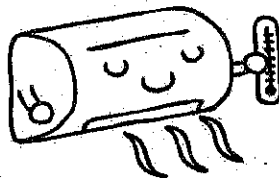
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物にはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、スイカやきゅうりはおやつにもいいですよ

### ④牛乳も飲もう



成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときに飲みましょう。乳アレルギーのある人は、豆乳や小魚などで補いましょう。

### ⑤冷房に気をつけよう

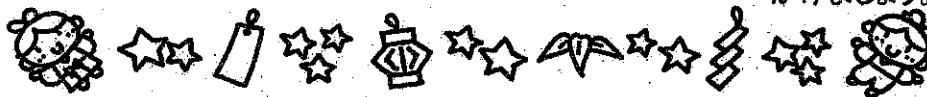


暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

### ⑥夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝つけます。「夜ふかしよりは早起き」を心がけましょう。



## 給食レシピ紹介

子ども達の人気メニューを紹介します。旬のとうもろこしを使い炊き込みご飯です。

### とうもろこしごはん

材 料	4~5人分
とうもろこし	1本
お米	2合
塩	小さじ1
酒	小さじ2

### 作り方

- ①お米を研ぎ、浸水させておく。
- ②とうもろこしの皮をむく。  
3等分くらいに切り、包丁を使いとうもろこしの芯から実を削いでいく。  
※芯は使うので捨てない。
- ③浸水させたお米の水をよく切り、炊飯ジャーに入れる。  
塩、酒を入れてから、2合の目盛りまで水を加えよくかき混ぜる。
- ④、②で切ったとうもろこしの実を入れ軽く混ぜる。
- ⑤芯を④の米の上に置き、炊飯器で炊く。(通常の炊飯です)
- ⑥炊き上がったたら、芯を取り出してかき混ぜてください。



給食では、冷凍コーンを使って炊いています。お好みで、バターを少量入れて炊いても美味しいですよ。