



令和3年

# 7月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	木	牛乳 塩せんべい	黒糖パン 魚のムニエル コールスローサラダ しめじスープ オレンジ	黒糖パン/米粉/バター/ 砂糖/オリーブ油/胚芽 米/ごま	鮭/絹ごし豆腐/牛乳	キャベツ/玉葱/人参/ コーン缶/レモン汁/しめ じ/チンゲン菜/オレンジ /梅肉/きゅうり	牛乳 梅胡瓜 ご飯	510kcal 24.7g
2	金	牛乳 クラッカー	ご飯 スイカ スコップ餃子 カラフルピーマンソー テ オクラの中華スープ	胚芽米/片栗粉/ごま油 /ワンタンの皮/油/砂糖 /強力粉/小麦粉/パ ター	豚ひき/ちりめんじゃこ/ みそ/牛乳/練乳/生ク リーム	生姜/キャベツ/ニラ/パ プリカ/玉葱/コーン缶/ オクラ/スイカ	牛乳 手作り ミルクパン	625kcal 23.1g
3	土	牛乳 塩せんべい	冷やしわかめうどん 豆腐チャンプルー デラウェア	ゆでうどん/砂糖/ごま 油/じゃが芋/油/小麦粉	わかめ/ロースハム/豚 ばら/木綿豆腐/たまご/ かつお節/牛乳/桜海老 /青海苔	きゅうり/もやし/トマト/ 玉葱/人参/いんげん/ デラウェア/葱	牛乳 子供洋食	566kcal 22.6g
5	月	牛乳 塩せんべい	パン メロン ポークピカタ ズッキーニソー テ ミネストローネ	ロールパン/米粉/じゃ が芋/油/マカロニ ⑤ビスケット	豚肩ロース/たまご/ チーズ/ウインナー/牛 乳	玉葱/ズッキーニ/キャ ベツ/トマトジュース/メロ ン ⑤枝豆 ⑨とうもろこし	牛乳 ⑤枝豆・ビスケット ⑨とうもろこし	⑤567kcal 25.4g ⑨19557kcal 25.0g
6	火	牛乳 ゆで人参	もちきびご飯 魚の南蛮漬け 南瓜のバター醤油 なめこ汁 河内晩柑	胚芽米/もちきび/ごま/ 片栗粉/油/砂糖/パ ター/はちみつ/ホット ケーキミックス	あじ/みそ/牛乳/たまご	玉葱/人参/ピーマン/か ぼちゃ/なめこ/ほうれん 草/レモン汁	牛乳 はちみつレモン マトレーヌ	594kcal 23.5g
7	水	牛乳 塩せんべい	セタうどん きゅうりもみ デラウェア	ゆでうどん/砂糖/食パ ン/マヨネーズ	かまぼこ/わかめ/鶏も も/牛乳/チーズ	オクラ/トマト/きゅうり/ みかん缶/デラウェア	牛乳 お星様 トースト	592kcal 24.1kcal
8	木	牛乳 クラッカー	ご飯 ハンバーグホーナター ス 豆乳スープ スイカ	胚芽米/片栗粉/オリー ブ油/砂糖/じゃが芋/せ んべい	豚ひき/たまご/牛乳/豆 乳/ヨーグルト	玉葱/セロリ/なす/ズッキ ーニ/パプリカ/トマト/マ トジュース/ブロッコリー/ 人参/いんげん/スイカ/デラ ウェア/もも缶/バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	559kcal 21.7g
9	金	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 メロン 魚の生姜焼き オクラの納豆和え なすのみそ汁	胚芽米/砂糖/マカロニ/ オリーブ油/マヨネーズ	鮭/納豆/かつお節/油 揚げ/みそ/牛乳/海苔	生姜/オクラ/人参/もや し/なす/玉葱/メロン	牛乳 海苔 マカロニ	534kcal 25.6g
10	土	牛乳 塩せんべい	パン オレンジ 鶏肉のシャリアピンソー テ ジャーマンポテト 青菜のスープ	ロールパン/砂糖/じゃ が芋/オリーブ油/胚芽 米	鶏もも/ウインナー/牛乳 /ちりめんじゃこ/海苔	玉葱/人参/コーン缶/チ ンゲン菜/オレンジ/ゆ かり	牛乳 ゆかりじゃこ おにぎり	597kcal 24.4g
12	月	牛乳 クラッカー	ご飯 デラウェア なすのみそ炒め 枝豆の三色サラダ わかめのすまし汁	胚芽米/ごま油/砂糖/ 油/バター/小麦粉/ごま	豚ばら/みそ/絹ごし豆 腐/わかめ/牛乳/たま ご	生姜/玉葱/人参/なす/ ピーマン/きゅうり/枝豆 /コーン缶/トマト/デラ ウェア	牛乳 ごま クッキー	618kcal 18.9g
13	火	牛乳 塩せんべい	パン メロン 魚の磯マヨパン粉焼き アスパラソー テ 冬瓜カレースープ	ロールパン/マヨネーズ/ パン粉/油/片栗粉/じゃ が芋	めかじき/青海苔/豚ば ら/油揚げ/牛乳/チー ズ	玉葱/人参/アスパラ/舞 茸/冬瓜/いんげん/メロ ン	牛乳 ハッシュドポテ トチーズボール	528kcal 24.4g
16	金	牛乳 スティック 胡瓜	★焼きそば 豆腐サラダ わかめスープ デラウェア	中華麺/油/砂糖/ごま 油/ごま/ぎょうざの皮/ バター/さつま芋/小麦 粉	豚肩ロース/なると/青 海苔/木綿豆腐/わかめ /牛乳/生クリーム	キャベツ/人参/もやし/ ピーマン/きゅうり/コー ン缶/トマト/えのき/玉 葱/デラウェア	牛乳 ひまわり パイ	562kcal 20.5g
17	土	牛乳 塩せんべい	ツナサラダうどん 南瓜のしぐれ煮 河内晩柑	ゆでうどん/砂糖/パター /ホットケーキミックス	ツナ缶/豚肩ロース/牛 乳/たまご	きゅうり/コーン缶/トマト /玉葱/かぼちゃ/絹さや	牛乳 ココア蒸し ケーキ	543kcal 20.5g
28	水	牛乳 ゆで人参	ジャージャーうどん 胡瓜とわかめの梅酢和え 卵スープ オレンジ	ゆでうどん/ごま油/砂 糖/片栗粉/ぎょうざの 皮/バター/小麦粉/油	豚ひき/みそ/わかめ/し らす/たまご/牛乳/生ク リーム	生姜/葱/人参/椎茸/ ピーマン/きゅうり/大葉 /梅肉/えのき/チンゲン 菜/オレンジ/かぼちゃ	牛乳 ひまわり パイ	546kcal 22.7g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります				月平均栄養価	エネルギー 556kcal	たんぱく質 23.0g		

※7/16(金)はあひる組のお楽しみ会です ★印はリクエストメニューになっています

ジメジメとした日が続き、不安定な天気が続いていますね。梅雨明けの知らせが待ち遠しいです。今月は七夕やプール、水遊び等、楽しいことがいっぱいです！体調管理に気を付け、元気に登園して下さいね♪暑いと体力が消耗するので、早く寝て睡眠時間を沢山とり、朝食をしっかり食べましょう。



## 7月7日七夕☆彗

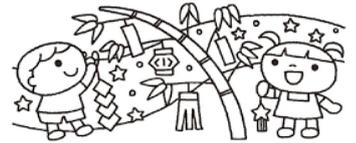
七夕とは五節句の一つで、織姫と彦星が年に一度だけ天の川で会える日と言われていますね。地域によっては8月のところもあります。

短冊に願い事を書いて、飾りつけをしましょう♪七夕は梅雨真っ只中で雨の日が多いですが、今年はどうでしょう？綺麗な星空が見れるといいですね☆



七夕の行事食といえばそうめん「天の川に見立てて食べる」や「織姫を連想させる織り糸に似ている」と言われています。

給食では星を散りばめた「七夕うどん」を

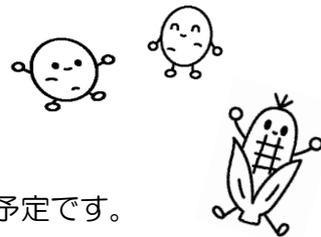


## <6月の食育活動>

あひる組の育てている夏野菜がどんどん収穫できていて、みんなで美味しく食べています！お米の苗やはと組の枝豆もだんだん大きくなってきました。お子さんと一緒に成長を観察してみてくださいね♪

食育活動の様子はInstagram「田無北原保育園食育Diary」に掲載していますので、ご覧ください。

- |          |      |            |
|----------|------|------------|
| 6/2 (水)  | はと組  | そら豆のさやむき   |
| 6/16 (水) | つばめ組 | そら豆のさやむき   |
| 6/30 (水) | あひる組 | とうもろこしの皮むき |



7月ははと組、あひる組でとうもろこしの皮むきを行う予定です。



## カラフルピーマンソテー

<材料 4人分>

- |          |      |      |    |
|----------|------|------|----|
| ・ごま油     | 5g   | ・みそ  | 5g |
| ・ちりめんじゃこ | 15g  | ・砂糖  | 3g |
| ・キャベツ    | 100g | ・醤油  | 5g |
| ・赤パプリカ   | 50g  | ・みりん | 5g |
| ・黄パプリカ   | 50g  |      |    |

<作り方>

- ①キャベツ、パプリカは太めの千切りにする
- ②ごま油でちりめんじゃこをカリカリに炒める
- ③キャベツ、パプリカを炒める
- ④調味料を全て混ぜ合わせて入れる

※保育園ではみそ味の和風なソテーですが、オリーブ油と塩・胡椒で炒めても美味しいです。

※パプリカはビタミンA・C・Eが豊富で、加熱すると甘味が増し、カロテンの吸収も良くなります。

## 7月28日は土用の丑の日です

土用とは四季の変わり目のことで立春・立夏・立秋・立冬の直前18日間のことです。夏だけと思われがちですが、四季を通じて年4回あります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、鰻のような栄養価の高い物を食べてゆっくり静養しましょうというのが先人の教えです。

丑の日には「う」のつく食べ物で無病息災を祈願すると言われています。保育園ではこの日の給食にうどん、ウリ(きゅうり)、うめ、土用卵のスープを提供します。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！

