



令和4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 22 | 金 | 牛乳 塩せんべい | ★プティポワンパン バーベキューチキン 夏野菜ソテー なすのスープ すいか | プティポワンパン/はちみつ/油/じゃが芋 | 鶏もも/牛乳/ウインナー/チーズ | キャベツ/アスパラ/パプリカ/葱/しめじ/なす/あさつき/すいか/玉葱 | 牛乳 ジャーマン チーズポテト | 512kcal 24.4g |
| 2 23 | 土 | 牛乳 クラッカー | ツナトマトうどん 生揚げのみそ炒め オレンジ | うどん/砂糖/油/食パン | ツナ/豚ばら/生揚げ/みそ/牛乳 | きゅうり/コーン/トマト/生姜/玉葱/人参/いんげん/オレンジ/いちごジャム | 牛乳 ジャム サンド | 551kcal 23.6g |
| 4 21 | 月 木 | 牛乳 塩せんべい | ★わかめご飯 枝豆と豆腐のおろしソース オクラの和え物 メロン 切干大根のみそ汁 | 胚芽米/片栗粉/砂糖/油/ビーフン | わかめ/鶏ひき/絹ごし豆腐/かつお節/油揚げ/みそ/牛乳/豚ばら | 玉葱/枝豆/大根/人参/きゅうり/オクラ/切干大根/あさつき/メロン/キャベツ/にら | 牛乳 焼き ビーフン | 502kcal 23.7g |
| 5 19 | 火 | 牛乳 クラッカー | 夏野菜カレー ★フレンチサラダ もやしスープ すいか | 胚芽米/油/米粉/バター/はちみつ/砂糖/オリーブ油/餃子の皮 | 豚肩ロース/ベーコン/牛乳/生クリーム | 玉葱/ズッキーニ/なす/パプリカ/コーン/りんご/キャベツ/きゅうり/みかん缶/レモン汁/もやし/あさつき/すいか/かぼちゃ | 牛乳 ひまわり パイ | 590kcal 18.6g |
| 6 20 | 水 | 牛乳 塩せんべい | ★ハニーソイパン 鯛のパン粉焼き いんげんとコーンのソテー ★トマトスープ 河内晩柑 | ハニーソイパン/マヨネーズ/パン粉/じゃが芋/胚芽米 | いわし/チーズ/青海苔/ウインナー/牛乳/かつお節 | いんげん/コーン/玉葱/トマトジュース/チンゲン菜/梅肉/きゅうり | 牛乳 梅胡瓜 ご飯 | 542kcal 23.8g |
| 7 | 木 | 牛乳 クラッカー | 七夕そうめん かぼちゃの煮物 メロン | そうめん/砂糖/せんべい | かまぼこ/わかめ/鶏ささみ/牛乳/寒天 | オクラ/トマト/生姜/かぼちゃ/メロン/オレンジジュース/ぶどうジュース/レモン汁 | 牛乳 金魚ゼリー せんべい | 500kcal 18.5g |
| 8 29 | 金 | 牛乳 スティック 胡瓜 | ご飯 デラウェア 鮭のバター醤油 ★納豆和え 冬瓜カレースープ | 胚芽米/バター/砂糖/片栗粉 | 鮭/ひきわり納豆/かつお節/豚ばら/油揚げ/牛乳 | 人参/ほうれん草/もやし/舞茸/冬瓜/いんげん/デラウェア/とうもろこし | 牛乳 とうもろこし | 500kcal 25.6g |
| 9 30 | 土 | 牛乳 クラッカー | ★プティポワンパン 鶏肉のラタトゥイユ ポテトスープ 河内晩柑 | プティポワンパン/オリーブ油/砂糖/じゃが芋/胚芽米 | 鶏もも/ベーコン/チーズ/牛乳/ちりめんじゃこ/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます) | 玉葱/なす/ズッキーニ/トマトジュース/トマト/ブロッコリー/人参/しめじ/いんげん | 牛乳 ゆかりじゃこ おにぎり | 538kcal 24.1g |
| 11 25 | 月 | 牛乳 塩せんべい | 枝豆ご飯 すいか めかじきの照り焼き ズッキーニの金平 オクラのみそ汁 | 白米/砂糖/油/バター/小麦粉 | めかじき/みそ/牛乳/たまご | 枝豆/生姜/玉葱/人参/ズッキーニ/しめじ/葱/オクラ/すいか/ブルーベリー | 牛乳 プルーン ケーキ | 532kcal 23.1g |
| 12 26 | 火 | 牛乳 塩せんべい | ★冷やしうどん 冬瓜の煮物 デラウェア | うどん/砂糖/小麦粉/油/マヨネーズ | 焼き豚/生揚げ/牛乳/たまご/桜海老/青海苔 | きゅうり/もやし/トマト/人参/冬瓜/絹さや/デラウェア/葱/キャベツ | 牛乳 お好み焼き | 525kcal 22.4g |
| 13 27 | 水 | 牛乳 クラッカー | ★ハニーソイパン ポークチャップ ★ツナサラダ メロン ★えのきスープ | ハニーソイパン/米粉/油/オリーブ油/砂糖/ごま | 豚肩ロース/ツナ/牛乳 | 玉葱/セロリ/なす/パプリカ/トマトジュース/トマト/キャベツ/きゅうり/レモン汁/人参/えのき/あさつき/メロン/かぼちゃ | 牛乳 大学 かぼちゃ | 531kcal 21.4g |
| 14 28 | 木 | 牛乳 塩せんべい | ★チャーハン 豆腐の磯サラダ 春雨スープ オレンジ | 胚芽米/油/砂糖/春雨/食パン/バター/小麦粉 | 豚ひき/なると/たまご/木綿豆腐/わかめ/牛乳 | 葱/きゅうり/コーン/トマト/人参/玉葱/舞茸/チンゲン菜/オレンジ | 牛乳 メロンパン風 トースト | 619kcal 21.8g |
| 15 | 金 | 牛乳 ゆで人参 | ★焼きそば ★三色ナムル わかめスープ デラウェア | 中華麺/油/砂糖/バター/ホットケーキミックス | 豚肩ロース/なると/青海苔/わかめ/牛乳/たまご | キャベツ/人参/ピーマン/もやし/チンゲン菜/玉葱/デラウェア | 牛乳 ココア 蒸しケーキ | 539kcal 18.4g |
| 16 | 土 | 牛乳 塩せんべい | ★プティポワンパン ミートローフ 河内晩柑 (ブロッコリー・人参グラッセ) ズッキーニスープ | プティポワンパン/片栗粉/油/砂糖/胚芽米 | 豚ひき/ベーコン/牛乳/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます) | 玉葱/ブロッコリー/人参/ズッキーニ | 牛乳 菜飯 おにぎり | 515kcal 21.6g |

※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

※7/15(金)はあひる組のお楽しみ会です

夕食はおにぎり、唐揚げ、青海苔ポテト、きゅうりのゆかり和え、みそ汁、スイカを提供します

月平均栄養価

エネルギー 527kcal

たんぱく質 22.7g

★印はリクエストメニューです！！

今年は早々に梅雨明けし、暑さが日々増してきましたね。夏の訪れを感じながら、この時期ならではの遊びを存分に楽しんでもらいたと思います。

暑くなってくると食欲が落ちてしまう子もいますので、今月から各クラスのリクエストメニューを取り入れています！献立表の★印がリクエストメニューなので、お子様が何を選んだのか聞いてみてくださいね♪レシピのお問い合わせも大歓迎です。いつでもお声掛けください！

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

給食でも星を散りばめた「七夕そうめん」を提供します！



7月7日<七夕>

七夕は五節句の一つです。地域によっては8月のところもありますが、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。

今年の七夕の日は綺麗な星空が見られるといいですね☆短冊にお願いごとを書いて、飾りつけをしましょう♪

<食育活動>



5月に引き続き、6月も豆類の美味しい季節なので、グリーンピースとそら豆のさやむきを行いました。みんなコツをつかんでいて、先月よりもとっても上手にむいてくれましたよ！

あひる組はとうもろこしの皮むきも行いました。夏野菜が美味しい季節になりましたね☆

<7月の予定>

4日(月) すずめ・ひばり組 } 夏野菜を知ろう！
5日(火) 幼児組 } イベント

8日(金) はと組 とうもろこしの皮むき
29日(金) つばめ組 とうもろこしの皮むき



7月のおすすめスープとリクエストメニューの紹介

<冬瓜カレースープ>

<材料 4人分>

- | | | | |
|-------|------|--------|------|
| ・豚ばら | 60g | ・鰹昆布だし | 800g |
| ・人参 | 40g | ・酒 | 5g |
| ・舞茸 | 40g | ・みりん | 8g |
| ・冬瓜 | 120g | ・醤油 | 10g |
| ・油揚げ | 15g | ・塩 | 2g |
| ・いんげん | 20g | ・カレー粉 | 1g |
| | | ・片栗粉 | 8g |

<作り方>

- ①人参と油揚げは短冊切り、舞茸は食べやすい大きさにほぐす、冬瓜は厚めのいちよう切り、いんげんは1.5cm幅に切る。
- ②豚ばらを炒めて色が変わったら、人参、舞茸、冬瓜を炒める。
- ③油揚げを入れ、だし汁、調味料を入れて、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ④いんげんを入れ、最後に水溶き片栗粉を入れて少しとろみをつける。

【フレンチサラダ】

キャベツときゅうり、みかん缶が入った人気のサラダです。

爽やかなレモンドレッシングで和えます。

5日、19日の給食で提供します☆

【納豆和え】

人参、ほうれん草、もやしに、ひきわり納豆を混ぜ、醤油、砂糖、鰹節で味付けをしています。

8日、29日の給食で提供します☆

【冷やしうどん】

冷たいうどんに焼き豚、きゅうり、もやし、トマトをトッピングし、醤油ベースの冷たいおだしをかけます。

12日、26日の給食で提供します☆