



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☆