



# 令和5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		
15	土	牛乳 せんべい	ツナトマトうどん なす味噌炒め オレンジ	うどん/砂糖/ごま油/胚芽米	ツナ/豚肉/味噌/牛乳/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつかます)	胡瓜/コーン/トマト/生姜/玉葱/人参/なす/ピーマン/オレンジ	牛乳 菜飯 おにぎり	564kcal 21.3g
30	木	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 豚肉の香味焼き 大根サラダ 冬瓜汁 すいか	胚芽米/砂糖/油/バター/ホットケーキミックス	豚肉/油揚げ/牛乳	葱/大根/人参/胡瓜/まいたけ/冬瓜/チンゲン菜/すいか	牛乳 ココア蒸し ケーキ	512kcal 26.3g
4	火	牛乳 クラッカー	★ドライカレー フレンチサラダ もやしスープ オレンジ	胚芽米/油/砂糖/オリーブ油/うどん	豚ひき肉/牛乳/豆乳/クリームチーズ	玉葱/ズッキーニ/なす/パプリカ/キャベツ/胡瓜/みかん/レモン汁/もやし/人参/浅葱/オレンジ/水菜	牛乳 チーズクリーム うどん	557kcal 20.9g
5	水	牛乳 せんべい	ロールパン メロン 鶏のバター醤油焼き 夏野菜のマヨ和え ★トマトスープ	ロールパン/バター/マヨネーズ/マカロニ/ホットケーキミックス/粉糖/油	鶏もも/牛乳	コーン/胡瓜/オクラ/玉葱/なす/トマト缶/トマト/メロン	牛乳 ★ドーナツ	525kcal 20.2g
6	木	牛乳 ゆで人参	もちきびご飯 鯛のパン粉焼き ブロッコリーのおかか和え 玉葱の味噌汁 デラウエア	胚芽米/きび/黒ゴマ/マヨネーズ/パン粉/砂糖	鯛/パルメザンチーズ/青海苔/かつお節/ベーコン/味噌/牛乳	ブロッコリー/玉葱/小松菜/デラウエア/コーン	牛乳 とうもろこし	512kcal 25.1g
7	金	牛乳 せんべい	七夕そうめん 豚肉とじゃが芋煮 メロン	そうめん/砂糖/ごま油/じゃが芋/せんべい	蒲鉾/わかめ/鶏肉/豚肉/牛乳  誕生会 	オクラ/トマト/生姜/浅葱/人参/さやいんげん/メロン/オレンジジュース/ぶどうジュース/レモン汁/寒天	牛乳 金魚ゼリー せんべい	482kcal 20.3g
8	土	牛乳 クラッカー	プティポワンパン チキンピザ オレンジ (ブロッコリー) キャベツスープ	プティポワンパン/ホットケーキミックス/バター	鶏もも/チーズ/牛乳	玉葱/ピーマン/ブロッコリー/人参/キャベツ/オレンジ/ブルーベリージャム	牛乳 マーブル ケーキ	510kcal 24.8g
10	月	牛乳 せんべい	ご飯 デラウエア 魚のトマトソース ほうれん草サラダ 麩のすまし汁	胚芽米/油/オリーブ油/砂糖/麩/じゃが芋	めかじき/わかめ/牛乳	玉葱/トマト缶/トマト/人参/ほうれん草/パプリカ/椎茸/葱/デラウエア	牛乳 フライド ポテト	570kcal 20.5g
11	火	牛乳 クラッカー	ハニーソイパン 焼き肉 オレンジ いんげんとコーンのソテー ジュリエンスープ	ハニーソイパン/砂糖/じゃが芋/油/薄力粉	豚肉/牛乳	玉葱/生姜/りんご/さやいんげん/コーン/人参/キャベツ/オレンジ/苺ジャム	牛乳 苺ジャム スコーン	512kcal 20.8g
12	水	牛乳 ゆで人参	★わかめご飯 ★ハンバーグ メロン ズッキーニの金平 あおさの味噌汁	胚芽米/パン粉/砂糖/油/食パン/コーンフレーク/バター	わかめ/豚ひき肉/たまご/牛乳/豆腐/味噌/あおさ	玉葱/人参/ズッキーニ/大根/メロン	牛乳 コーンフレーク フロランタン	577kcal 25.0g
13	木	牛乳 クラッカー	★チャーハン 豆腐サラダ 春雨スープ オレンジ	胚芽米/油/砂糖/春雨/中華麺/ごま油	豚ひき肉/たまご/豆腐/わかめ/牛乳/なると	人参/葱/胡瓜/トマト/舞茸/チンゲン菜/オレンジ/もやし	牛乳 ★醤油 ラーメン	548kcal 23.5g
14	金	牛乳 スティック 胡瓜	★焼きそば 三色ナムル 白菜のスープ すいか	中華麺/油/ごま/砂糖/ごま油/バター/薄力粉	豚肉/なると/青海苔/ベーコン/牛乳/たまご	キャベツ/人参/ピーマン/ほうれん草/もやし/白菜/コーン/浅葱/すいか	牛乳 クッキー	517kcal 18.8g
18	金	牛乳 ゆで人参	★スパゲティミートソース じゃこサラダ レタスのスープ オレンジ	スパゲティ/オリーブ油/砂糖/油/胚芽米	豚ひき肉/パルメザンチーズ/しらす干し/牛乳/油揚げ	にんにく/玉葱/人参/マッシュルーム/ピーマン/トマト缶/キャベツ/胡瓜/トマト/レタス/オレンジ/ひじき/さやえんどう	牛乳 ひじきご飯	537kcal 23.9g

※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

※7/14(金)はあひる組のお楽しみ会です

夕食はおにぎり、唐揚げ、フライドポテト、きゅうりのゆかり和え、えのきのスープ、フルーツゼリーを提供します

月平均栄養価

エネルギー 535kcal

たんぱく質 22.5g

★印はリクエストメニューです！！

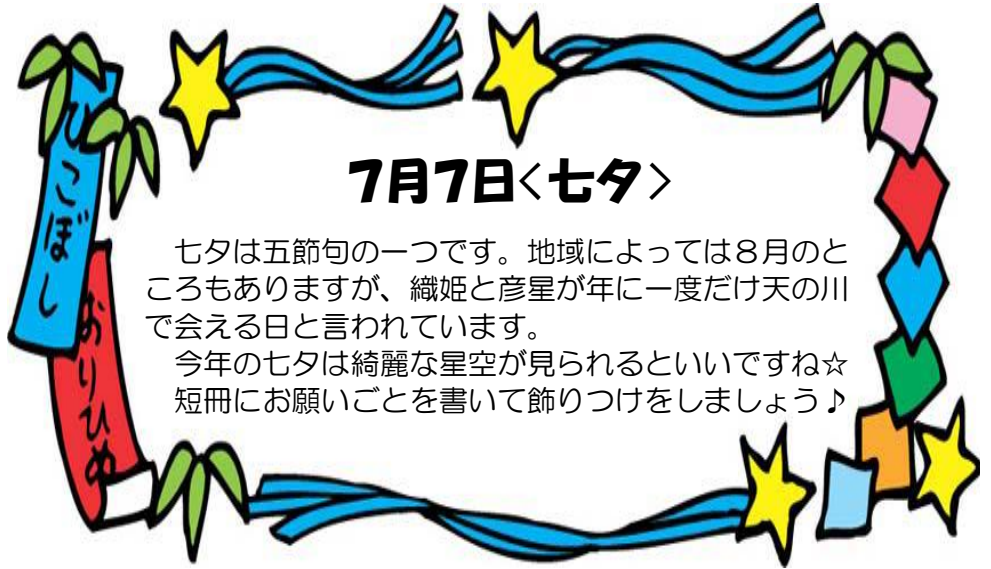


梅雨がもうすぐ終わり、夏がやってきます。夏の訪れを感じながら、この時期ならではの遊びを存分に楽しんでもらいたいと思います。

暑くなってくると食欲が落ちてしまう子もいますので、今月から幼児組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」と言われています。

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。

あひる組とはと組は、餃子の皮ピザ作りをしました♪自分で作ったピザを「美味しい」と言って嬉しそうに食べていました。

### <7月の予定>

5日(水) 乳児組 }  
幼児組 }

夏野菜を知ろう！  
イベント

6日(木) あひる組 }  
25日(火) はと組 }  
とうもろこしの皮むき  
とうもろこしの皮むき



### <夏野菜を食べて夏を乗り切ろう！>

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体の中からクールダウンさせてくれます。さらに、ビタミンやミネラルも摂ることができます。夏野菜の効果には、夏バテ予防、熱中症予防、利尿作用、紫外線対策、胃腸を守るなどがあります。園では、胡瓜、オクラ、トマト、枝豆などを園の畑で育てて食べたり、献立にも夏野菜を沢山盛り込んでいます♪夏野菜を沢山食べ、元気に過ごしましょう。



### リクエストメニューとオススメメニューの紹介

#### 【トマトスープ】

玉葱やなす、トマト等夏野菜を鶏がらだしとトマトジュースで煮込んだスープです。トマトケチャップと塩で味付けし、子ども達が好きなアルファベットマカロニを茹でて入れています。

5日、19日の給食で提供します☆

#### 【ドライカレー】

玉葱、ズッキーニ、なす、パプリカの夏野菜をコロコロした形に切り、煮込みます。ひき肉は油と炒めた後に野菜と一緒に煮ます。ケチャップ、ソース、砂糖、カレー粉で味付けして完成です。

4日、25日の給食で提供します☆

#### 【冬瓜汁】

人参、まいたけ、冬瓜、葱、油揚げ、チンゲン菜とだし汁で煮て、醤油と塩で味付けします。野菜たっぷりです♪

3日、20日の給食で提供します☆