



# 7月 保育園きゅうしょくカレンダー



日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1月	ドライカレー フルーツサラダ 豆腐と野菜のスープ	米 菜種油 三温糖	豚挽肉 やわらか豆腐 牛乳	玉葱 人参 グリンピース とうもろこし みかん(缶) バイ(缶) きゅうり キャベツ ナンゴアイ ルーチの素(いちご) パナ	塩 加め 酢 しょうゆ 中華だし 野菜ブイオン	牛乳	お茶 いちごフルーチェ
2火	菜めし うま煮 みそ汁 キャンディチーズ	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 かたくり粉 元氣ミニも花子 おこめリング 甘口しょうゆ	鶏もも肉 焼竹輪 厚揚げ 切り昆布 わかめ 豆みそ キャンディーズ 牛乳	菜めし 人参 たけのこ 板こんにやく 干椎茸 グリンピース 玉葱 オクラ	塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ミニも花子 おこめリング甘口しょうゆ
3水	白飯 いわし梅煮 ひじきのいため煮 あわせみそ汁	米 菜種油 三温糖 米粉マカロニ かたくり粉	いわしの梅煮 高野豆腐 干ひじき わかめ ミックスみそ 牛乳	人参 グリンピース なす 玉葱	削り節 しょうゆ	牛乳	牛乳 甘辛マカロニ
4木	白飯 豆腐団子のケチャップ煮 ポイルキャベツ 中華スープ	米 かたくり粉 三温糖 菜種油 ソフな塩せん	木綿豆腐 鶏挽肉 牛乳	ねぎ キャベツ 緑豆もやし 人参 玉葱 とうもろこし	塩 ケチャップ 濃ソース 中華だし 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 とうもろこし ソフな塩せん(1歳児)
5金	七夕そうめん 星形ポテト 七夕デザート <七夕メニューの日>	ひや麦 三温糖 北海道星形ポテト 菜種油 七夕デザート 星っこ	ロースハム 牛乳	とうもろこし きゅうり トマト 干椎茸 人参 すいか	しょうゆ 削り節 みりん 塩	牛乳	お茶 すいか 星っこ
6土	ウインナーロールパン 牛乳 やさいゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
8月	切干大根ご飯 あわせみそ汁 ごま風味野菜サラダ	米 三温糖 すりごま エッグケアマネーズ 超熱ロール 菜種油	鶏挽肉 ミックスみそ 牛乳 ウインナー	人参 切干大根 干椎茸 グリンピース 玉葱 ほうれん草 ねぎ きゅうり キャベツ イチョウ	しょうゆ 塩 削り節 米酢 ケチャップ	牛乳	牛乳 手作りウイナードッグ(以上児) ジャムサンド(未満児)
9火	うす切りスライス食パン 手作りポテトコロッケ ポイルキャベツ コンソメスープ	食パン じゃが芋 菜種油 薄力粉 パン粉 かぼちゃポーロ 元氣うす焼せんべい	豚挽肉 ベーコン 牛乳	オニオンソテー キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし	塩 ケチャップ 濃ソース 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 かぼちゃポーロ 元氣うす焼せんべい
10水	麦ご飯 さばの煮付け ささげのごま和え 元氣みそ汁 とろけるプリン	米 押し麦 三温糖 すりごま キヌアあられ塩味	さば 松山あげ 豆みそ とろけるプリン(豆乳) 牛乳	生姜 じゅうろくさげ 緑豆もやし 西洋かぼちゃ なす モロヘイヤ えのきたけ パナ	酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 パナナ キヌアあられ塩味
11木	チキンライス ミニマト フライドポテト 野菜スープ ミニデザート(オレンジ) <誕生会>	米 菜種油 三温糖 ナチュラルカットポテト ミニデザートオレンジ コンプレーク ソフな塩せん	鶏挽肉 ベーコン 豆乳アイス チキンスライス 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ミニマト キャベツ 黄桃(缶)	ケチャップ 野菜ブイオン 塩	牛乳	お茶 豆乳ミニパフェ(以上児) チキンスライス(未満児) ソフな塩せん(未満児)
12金	ゆかりご飯 肉じゃが あわせみそ汁 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児)	米 じゃが芋 三温糖 菜種油 紫いもチップ うす焼しょうゆせんべい	豚平切肉 厚揚げ ミックスみそ 牛乳	ゆかり 人参 糸こんにやく 玉葱 グリンピース なす えのきたけ 小松菜 ねぎ 冷凍みかん オレンジ	塩 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 紫いもチップ うす焼しょうゆせんべい
13土	エッグパンズパン 牛乳 りんごゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
16火	うす切りスライス食パン 拌八宝 わかめスープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 おこめせん 人参&南瓜 ミニのりすけ	ウインナー 鶏ささ身 わかめ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉葱 えのきたけ えだまめ	米酢 しょうゆ 中華だし 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 えだまめ(以上児) おこめせん 人参&南瓜(未満児) ミニのりすけ
17水	白飯 チキン南蛮 ポイルキャベツ 洋風スープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 エッグケアマネーズ 青りんごゼリーの素 元氣小粒揚げ	鶏胸肉 やわらか豆腐 牛乳	玉葱 パセリ キャベツ チンゲンツァイ 人参	酒 しょうゆ みりん 米酢 塩 野菜ブイオン	牛乳	お茶 手作り青りんごゼリー 元氣小粒揚げ
18木	白飯 チャンプルー みそ汁 メロン	米 菜種油 じゃが芋 やさいコンソメリング きなこせんべい	木綿豆腐 豚平切肉 焼竹輪 かつおパック わかめ 豆みそ 牛乳	にら 緑豆もやし 人参 玉葱 ゴーヤー えのきたけ メロン	塩 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 やさいコンソメリング きなこせんべい
19金	白飯 白身魚の外がけ添え コンソメスープ まめびよデザートココア味 <食育メニューの日>	米 菜種油 オリーブ油 三温糖 うす焼サラダせんべい お米で作ったパスタソース味	ホキキパン粉フライ ベーコン まめびよデザートココア 牛乳	玉葱 なす ズッキーニ 赤ピーマン トマト 西洋かぼちゃ パセリ 人参 チンゲンツァイ	トマトピューレ ケチャップ 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 うす焼サラダせんべい お米で作ったパスタソース
20土	ツナロールパン 牛乳 ももゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
22月	高野豆腐ご飯 切干大根サラダ すまし汁 キャンディーズ	米 菜種油 三温糖 エッグケアマネーズ こめ棒くん かぼちゃポーロ 元氣シベシカト	豚平切肉 高野豆腐 ツナ やわらか豆腐 わかめ キャンディーズ 牛乳	人参 干椎茸 切干大根 きゅうり とうもろこし えのきたけ 玉葱	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 こめ棒くん(以上児) かぼちゃポーロ(未満児) ミレービスケット
23火	冷やし中華 揚げシューマイ プチりんごゼリー	中華めん 菜種油 三温糖 ごま油 ザラメせんべい きらきらコンのおほしさま	ロースハム 国産ホークしゅうまい 牛乳	トマト きゅうり 緑豆もやし とうもろこし プチ国産りんごゼリー	削り節 しょうゆ 米酢	牛乳	牛乳 ザラメせんべい きらきらコンのおほしさま
24水	蒲焼きご飯 とうがん汁 胡瓜のゆかりあえ <土用の丑>	米 菜種油 三温糖 かたくり粉 さつまポテト	イワシ(デンブ付) 青のり 松山あげ 牛乳	とうがん 干椎茸 人参 小松菜 きゅうり ゆかり	みりん 削り節 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
25木	わかめご飯 鶏のかわり揚げ ポイル野菜 トマトスープ	米 薄力粉 菜種油 エッグケアマネーズ じゃがいもおかき	炊き込みわかめ 鶏胸肉 ベーコン 牛乳	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 チンゲンツァイ トマト 冷凍みかん オレンジ	酒 塩 カレー粉 野菜ブイオン	牛乳	お茶 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児) じゃがいもおかき
26金	豚丼 甘酢あえ あわせみそ汁	米 菜種油 三温糖 わらび粉	豚平切肉 しらす干し 松山あげ ミックスみそ 牛乳 きな粉	糸こんにやく 玉葱 人参 生姜 とうもろこし きゅうり 小松菜 えのきたけ オクラ	しょうゆ みりん 米酢 塩 削り節	牛乳	牛乳 わらびもち
27土	ポテトベーコンパン 牛乳 みかんゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
29月	ハヤシライス フレンチサラダ キャンディーズ	米 菜種油 じゃが芋 三温糖	豚平切肉 ツナ キャンディーズ ガゼリヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイストマト キャベツ きゅうり バイ(缶) パナ みかん(缶)	塩 ハヤシルウ 野菜ブイオン トマトピューレ 米酢	牛乳	お茶 フルーツヨーグルト和え
30火	けんちんうどん フライピーズ(以上児) フライドポテト(未満児) ぶどうゼリー	干しうどん 菜種油 三温糖 かたくり粉 ナチュラルカットポテト 国産ぶどうゼリー 発芽玄米あられ 紫芋ふんわりせんべい	大豆 松山あげ 豚平切肉 牛乳	ごぼう 人参 大根 干椎茸 白菜 ねぎ	しょうゆ 削り節 塩 酒	牛乳	牛乳 発芽玄米あられ 紫芋ふんわりせんべい
31水	夏野菜のかき揚げ丼 みそ汁 ハムと胡瓜の酢の物	米 薄力粉 かたくり粉 菜種油 三温糖 サクッとあられ ほしのおせんべい	焼竹輪 わかめ 豆みそ ロースハム 牛乳	玉葱 西洋かぼちゃ 青ピーマン なす えのきたけ ねぎ きゅうり とうもろこし	しょうゆ みりん 塩 削り節 米酢	牛乳	牛乳 サクッとあられ ほしのおせんべい

※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

## 旬の野菜に親しもう

暑い日が続くようになり、夏野菜がおいしいシーズンが到来しています。多くの野菜は一年中お店で見かけることができますが、旬の野菜を用いることで季節を感じる感性を育てることもできます。日頃から旬の食材に親しみたいですね。



### 7月7日は七夕です。

七夕は、中国から伝わった星祭りです。織姫と彦星が年に1度だけ天の川を渡って会える七夕伝説が有名です。「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」としてそうめんを食べる風習が平安時代に広まり普及したとの説があります。保育園でも、七夕に先駆けて5日の給食で七夕そうめんと星形ポテトをみんなでいただきます。

### 旬の野菜を使うメリット

- 1 安い
- 2 美味しい
- 3 栄養価が高い



春



夏



秋



冬

### 今月の食育メニュー 白身魚のラタトゥイユ添え

ラタトゥイユとはトマト、ナス、ズッキーニなどを炒めて煮た南フランス地方の料理です。今回のラタトゥイユには夏が旬の野菜がいろいろ入っています。園庭で育てている野菜も登場するかも。何種類の野菜が入っているか当ててくださいね。

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。



### 今月の地産地消費食材

なす  
19日 ラタトゥイユに地産なすを使用予定です。



### こどもクッキング ※状況によっては変更・中止をすることがあります。

4日	とうもろこし	皮むきをします
8日	手作りウイナードッグ	ウインナーとキャベツをはさみます
11日	豆乳ミニパフェ	豆乳アイスリームの飾りつけをします



※都合により献立を変更することがあります。