

7月 献立表

令和4年7月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ごはん 鮭のムニエルレモンマヨネーズソース 塩昆布和え オレンジ 味噌汁	パームクーヘン 牛乳	木綿豆腐 白みそ 牛乳 鮭 (冷)	米 薄力粉 サラダ油 マヨ ネーズ 厚切りパームクーヘ ン	レモン パセリ(生) キャベ ツ きゅうり 塩昆布 パレン シアオレンジ こまつな え のきたけ	食塩 こしょう かつ おだし汁
2 土	チキンライス オレンジ コンソメスープ	カステラ 牛乳	鶏もも 牛乳	米 有塩バター カステラ	たまねぎ にんじん ビーマ ン パレンシアオレンジ プ ロッコリー	こしょう 食塩 コン ソメ トマトケチャッ プ パセリ粉
4 月	ごはん さばの味噌煮 オクラときゅうりのおかか和え すまし汁	おせんべい 牛乳	さば(冷) 赤みそ かつお節 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 ソフトサラダ	しょうが オクラ もやし きゅ うり 乾燥わかめ にんじん	しょうゆ 料理酒 かつ お・昆布だし汁 食塩
5 火	夏野菜カレー マカロニサラダ 牛乳 スイカ	ヨーグルト ウエハース ココア	鶏もも 牛乳 ロースハム 卵 無糖ヨーグルト	米 じゃがいも サラダ油 マ カロニ マヨネーズ ブルー ベリージャム	たまねぎ にんじん トマト ズッキーニ しょうが きゅう り スイカ	おろしにんにくカ レールウ こしょう 食塩
6 水	ごはん 肉じゃが きゅうりの梅肉和え 味噌汁	英字ビスケット 牛乳	豚もも 油揚げ 白みそ 牛 乳	米 じゃがいも サラダ油 三 温糖 白ごま(炒り) ごま英 字ビスケット	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん 梅びしお こまつ な しめじ	料理酒 みりん しょ うゆ めんつゆ かつ おだし汁
7 木	七夕そうめん 鮭の塩焼き さつまいもの天ぷら 牛乳	七夕ゼリー 麦茶	卵 牛乳 ゼラチン 鮭(冷)	そうめん(乾) サラダ油 さ つまいも てんぷら粉 大豆 油 上白糖	オクラ にんじん ぶどう ジュース オレンジジュース 粉寒天	めんつゆ 食塩
8 金	ごはん チンジャーオロース もやしとチンゲンサイのナムル オレンジ 中華スープ	あんぱん 牛乳	豚もも ロースハム 牛乳	米 ごま油 片栗粉 サラダ 油 三温糖 白ごま(すり) 白ごま(炒り) あんぱん	しょうが にんじん ビーマ ン 赤ピーマン たけのこ(水煮) もやし チンゲンサイ パレン シアオレンジ キャベツ きくらげ (乾) こまつな	料理酒 しょうゆ 鶏 ガラスープ素 オイ スターソース おろ しにんにく 食塩
9 土	冷やし中華 バナナ 牛乳	ウエハース(クリーム) 麦茶	卵 ロースハム 牛乳	中華めん サラダ油 ウエ ハース(クリーム)	きゅうり トマト もやし パ ナナ	冷やし中華のたれ
11 月	ハヤシライス ゆかり和え 牛乳	キャラメルスイートポテト 麦茶	豚もも 牛乳	米 サラダ油 さつまいも 大豆油 三温糖 有塩バター	たまねぎ にんじん プロッコ リー キャベツ きゅうり	中濃ソース トマト ケチャップ コンソメ ハヤシルウ 食塩 ゆかり
12 火	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジ 中華スープ	ビスケット 牛乳	木綿豆腐 ふたひき肉 赤み そ かに風味かまぼこ 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗 粉 ごま油 はるさめ 白ご ま(炒り) ビスケット	干しいたけ 根深ねぎ しょ うが にんじん きゅうり パ レンシアオレンジ 乾燥わか め たまねぎ	コンソメ しょうゆ おろしにんにく 酢 食塩 鶏ガラスープ 素
13 水	スパゲッティカレーソース ポテトサラダ 牛乳	手作りクッキー ぶどうジュース	ふたひき肉 ロースハム 牛 乳 卵	スパゲッティ サラダ油 有 塩バター 薄力粉 じゃがい も マヨネーズ 無塩バター 上白糖	たまねぎ にんじん ビーマ ン エリンギ カットトマト缶 きゅうり ぶどうジュース	カレー粉 中濃ソ ース トマトケチャッ プ 食塩 しょうゆ 料理 酒 酢 こしょう
14 木	麦ごはん ししゃものフライ ひじきの煮物 バナナ 味噌汁	ジャムサンド 牛乳	ししゃも 卵 油揚げ 白みそ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) 薄力粉 パン粉 大豆油 糸こんにゃ く サラダ油 三温糖 食パ ン いちごジャム	あおのり ほしひじき にんじ ん バナナ なす なめこ 乾 燥わかめ	こしょう 和風だし めんつゆ みりん しょうゆ かつおだ し汁
15 金	ガバオライス スパゲッティサラダ キウイ コンソメスープ	カルシウムせんべい 牛 乳	鶏ひき肉 卵 ロースハム 牛乳	米 三温糖 スパゲッティ マ ヨネーズ カルシウムせんべ い	赤ピーマン ビーマン たま ねぎ にんじん きゅうり キ ウイフルーツ キャベツ こまつ な	オイスターソース しょうゆ 鶏ガラ スープ素 こしょう 食塩 コンソメ
16 土	焼きそば バナナ 牛乳	彩りかりんとう 麦茶	豚もも 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 ご ま油	キャベツ にんじん たまね ぎ ビーマン もやし あおの り バナナ	焼きそば粉末ソ ース こしょう 食塩
19 火	冷やしわかめうどん かぼちゃの煮物 スイカ	わかめおにぎり 牛乳	ささみ 卵 牛乳	冷)うどん 三温糖 米	乾燥わかめ なめこ かほ ちや(冷) スイカ	めんつゆ みりん しょうゆ
20 水	ごはん かにかま入り卵あんかけ 切干大根のツナ和え 豚汁	さつまいもドーナツ 牛 乳	サラダフレック はんぺん 卵 ツナ缶 豚もも 木綿豆 腐 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗 粉 ごま油 こんにゃく ホッ トケーキミックス さつまいも 大豆油	根深ねぎ 干しいたけ え だまめ 切干大根 にんじん きゅうり もやし だいこん ごぼう	しょうゆ コンソメ こしょう 食塩 酢 かつ おだし汁
21 木	ごはん ゴーヤチャンプルー なすの焼き浸し バナナ 味噌汁	ぼりぼり小魚 牛乳	豚もも 木綿豆腐 卵 かつ お節 油揚げ 白みそ ぼり ぼり小魚 牛乳	米 ごま油	ゴーヤ もやし にんじん な す しょうが 万能ねぎ パ ナナ キャベツ たまねぎ	食塩 しょうゆ 鶏ガ ラスープ素 めん つゆ かつおだし汁

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
22 金	ごはん タラのカラフル焼き とうがんの和風サラダ 味噌汁	レモンケーキ 牛乳	かつお節 木綿豆腐 白み そ 卵 クリーム 牛乳 タラ (冷)	米 マヨネーズ オリーブ油 三温糖 ホットケーキミックス	ピーマン 赤ピーマン 黄 ピーマン とうがん チンゲン サイ なめこ レモン(果汁)	食塩 味ぼん 鶏ガ ラスープ素 かつ お・昆布だし汁
23 土	お好み焼き バナナ 中華スープ	クリームパン 牛乳	卵 豚ロース かつお節 牛 乳	お好み焼き粉 サラダ油 マ ヨネーズ ミニクリームパン	キャベツ こまつな あおのり バナナ きくらげ(乾)	ソース 食塩 こしょう 鶏ガラスープ素
25 月	菜飯 ホックの塩焼き オクラとえのきのボン酢和え スイカ すまし汁	ビスケット 牛乳	ホッケ(冷) かつお節 木綿 豆腐 牛乳	米 ビスケット	菜めしの素 オクラ にんじ ん えのきたけ きざみ海苔 すいか 乾燥わかめ こまつ な	食塩 味ぼん しょう ゆ かつお・昆布だ し汁
26 火	ごはん なすとピーマンのみそ炒め キャベツサラダ 味噌汁	ポップコーン 牛乳	豚ばら 赤みそ 油揚げ 白 みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 マヨ ネーズ コーングリッツ 有塩 バター	なす ビーマン しょうが キャベツ きゅうり ホール コーン缶 もやし たまねぎ	みりん しょうゆ 料 理酒 めんつゆ かつ おだし汁
27 水	ごはん 筑前煮 ごま和え バナナ 味噌汁	レーズン入り蒸しパン 牛乳	鶏もも さつまあげ 油揚げ 白みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 黒ご ま(すり) ホットケーキミキッ ス 上白糖	だいこん にんじん しいたけ こまつな キャベツ バナナ チンゲンサイ なめこ レー ズン	和風だし しょうゆ かつお・昆布だ し汁
28 木	ロールパン アジフライ プロッコリーサラダ コンソメスープ	しらすとチーズのおにぎ り 牛乳	卵 プロセスチーズ 釜揚げ しらす 牛乳 アジ(冷)	ロールパン 薄力粉 パン粉 大豆油 米 白ごま(炒り) マヨネーズ	きゅうり プロッコリー にんじ ん こまつな キャベツ	食塩 こしょう 中濃 ソース しょうゆ コンソメ めんつゆ
29 金	ごはん 若鶏照り焼き 切り昆布の煮付け スイカ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	若鶏もも さつまあげ 油揚 げ 白みそ 牛乳	米 三温糖 じゃがいも 糸こ んにゃく サラダ油 焼きふ 有塩バター グラニュー糖	にんにく 切り昆布 にんじん スイカ チンゲンサイ なめこ	しょうゆ みりん め んつゆ かつお・昆 布だし汁
30 土	ナポリタン オレンジ コンソメスープ	アスパラビスケット 牛 乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも アスパラガスビ スケット	たまねぎ ビーマン カット トマト缶 パレンシアオレンジ キャベツ	食塩 トマトケチャッ プ パセリ粉 こしょう コンソメ

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

梅雨が明けると夏も本番となります。これからの季節は、熱中症や夏バテという言葉をよく耳にします。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。夏バテにならないように、暑さ対策をしっかりと行い、食事や水分補給を心掛けましょう。



7月7日は七夕です！

七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡り再会する日です。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子供たちにとっては、楽しい行事の一つです。夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

・七夕そうめん

そうめんは、七夕伝説に出てくる「天の川」と「織姫が織る糸」が由来になったとされています。そうめんの1本1本の細くて白い姿が天の川のように見えるので、食べられるようになったといわれています。

土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



旬の食材

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材も一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べられるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを感じることができま

夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、なるべく毎日食べましょう。

○トマト・・・赤い色に含まれる、リコピンは老化防止やがん予防に有効
○きゅうり・・・身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
○オクラ・・・独特のぬめりは整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用や便秘を防ぐ大腸がんを予防する効果がある。タンパク質の消化吸収を助ける作用もあるため、納豆などのタンパク質を多く含む食品と食べるのがおすすめ。