

# 7月の献立表



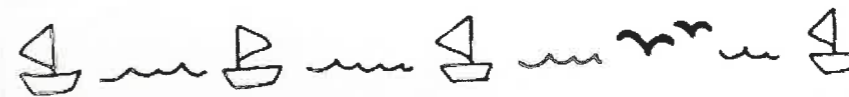
令和5年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	土	御飯 豚肉の香味焼き キャベツの甘酢和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく ・キャベツ 人参 ごま ・なす たまねぎ 白ねぎ 油揚げ わかめ	(am)しらすわかめせんべい (pm)未:♪野菜ハイハイ 以:♪ぱりんこ	未 254kcal 以 396kcal
2	日				
3	月	(保育参加) 御飯 厚焼き卵 じゃが芋きんぴら 豆腐みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・じゃが芋 人参 ピーマン ハム ・木綿豆腐 なめこ わかめ 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 420kcal 以 512kcal
4	火	御飯 ぶりの照り焼き ♡オクラとなすのみそ炒め 五目みそ汁	・米 ・ぶり 生姜 ・なす 豚もも肉 オクラ ・かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 菜飯御飯	未 484kcal 以 583kcal
5	水	御飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草と人参の胡麻和え 五目みそ汁	・米 ・生揚げ 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや ・ほうれん草 人参 ちくわ 白ごま ・鶏もも肉 里芋 玉ねぎ ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 435kcal 以 555kcal
6	木	御飯 チンジャオロース もやしとニラの和え物 中華スープ	・米 ・牛もも肉 たけのこ 人参 ピーマン 赤ピーマン ・もやし ニラ 人参 鶏ささみ ごま油 ・きくらげ 人参 えのきたけ 中華だし	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 431kcal 以 542kcal
7	金	御飯 ☆エビフライ 白菜サラダ 鮭とほうれん草のミルクスープ	・米 ・えび 小麦粉 パン粉 ・白菜 人参 きゅうり 塩昆布 ・鮭 ほうれん草 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 セタそうめん	未 452kcal 以 585kcal
8	土	(お楽しみ保育) 御飯 鶏肉の梅みそ焼き ひじきの煮物 麩のすまし汁	・米 ・鶏もも肉 梅肉 ・ひじき 生揚げ 人参 ・麩 三つ葉 えのきたけ	(am)しらすわかめせんべい	未 226kcal 以 357kcal
9	日				
10	月	御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め キャベツの ベーコンドレッシング和え コーンスープ	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 生姜 ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・コーンスープ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 チーズケーキ風	未 472kcal 以 576kcal
11	火	御飯 さばのみそ煮 かぼちゃの煮物 豆腐すまし汁	・米 ・さば 生姜 ・かぼちゃ ・木綿豆腐 玉ねぎ えのきたけ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 オレンジゼリー	未 430kcal 以 509kcal
12	水	御飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 生姜 ・ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ ・さつま芋 ごぼう 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪雪の宿	未 373kcal 以 509kcal
13	木	コッペパン ポテトグラタン ごぼうサラダ オクラスープ	・コッペパン ・じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 牛乳 バター 小麦粉 チーズ ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ ごま ・オクラ コーン 人参 玉ねぎ わかめ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり	未 409kcal 以 532kcal
14	金	御飯 ぶりの中華蒸し パンパnjuー風サラダ 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・鶏ささみ きゅうり ごま ごま油 ・春雨 大根 人参 たけのこ わかめ 中華だし	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 麩のラスク	未 486kcal 以 597kcal
15	土	御飯 オムレツ キャベツのツナサラダ オニオンスープ	・米 ・卵 牛乳 じゃが芋 ベーコン チーズ ・キャベツ 人参 ツナ ・玉ねぎ 人参 えのきたけ 豚ひき肉	(am)しらすわかめせんべい (pm)未:♪野菜ハイハイ 以:♪ぱりんこ	未 265kcal 以 410kcal
16	日				

17	月	(海の日)			
18	火	御飯 鮭の西京焼き 筑前煮 みそ汁	・米 ・鮭 ・鶏もも肉 たけのこ 人参 ごぼう れんこん こんにやく いんげん ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ピザトースト	未 439kcal 以 528kcal
19	水	(保育参加) カレーライス トマトマリネ ズッキーニのスープ バナナ	・米 豚もも肉 にんにく 生姜 なす かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 ・トマト 玉ねぎ ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参 にんにく ・バナナ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 コーンケーキ	未 439kcal 以 564kcal
20	木	御飯 鶏肉のみぞれ煮 納豆和え 五目みそ汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 大根 ・納豆 オクラ 人参 ・なす 人参 里芋 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ☆でっちようかん	未 447kcal 以 529kcal
21	金	御飯 カレイの煮つけ ひじきとじゃが芋の炒り煮 豆乳入かぼちゃみそ汁	・米 ・カレイ 生姜 ・じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ 鶏ひき肉 絹さや ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 人参御飯	未 456kcal 以 565kcal
22	土	豚丼 きゅうりと人参の昆布和え かき玉汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ 生姜 ・きゅうり 人参 塩昆布 ・卵 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ	(am)しらすわかめせんべい (pm)未:♪野菜ハイハイ 以:♪ぱりんこ	未 241kcal 以 398kcal
23	日				
24	月	御飯 豆腐のつくね焼き ♡こんにやくの和風サラダ のっぺい汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・しらたき ピーマン 人参 もやし ごま油 ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 焼きそば	未 415kcal 以 503kcal
25	火	御飯 魚の梅焼き じゃが芋の煮物 五目みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・じゃが芋 玉ねぎ しらたき 人参 絹さや ・鶏もも肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 シュガートースト	未 462kcal 以 553kcal
26	水	御飯 スパニッシュオムレツ ♡切干ナポリタン 豆乳スープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・切干大根 ツナ 人参 玉ねぎ エリンギ ・じゃが芋 しめじ 鶏ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆きな粉ドーナツ	未 433kcal 以 551kcal
27	木	御飯 鶏肉と夏野菜の中華炒め ほうれん草とコーンのナムル 冬瓜と春雨の彩り野菜スープ	・米 ・鶏もも肉 にんにく ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン エリンギ ・ごま油 中華だしの素 ・ほうれん草 コーン 人参 ごま ごま油 ・冬瓜 はるさめ ハム しいたけ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フルーチェ	未 432kcal 以 506kcal
28	金	(土用の丑の日) うなぎの混ぜご飯 ピーマンとひき肉の甘辛炒め みそ汁	・米 うなぎ 枝豆 卵 ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 スイカと♪ホームパイ	未 439kcal 以 534kcal
29	土	(夏祭り)			
30	日				
31	月	(郷土料理 群馬県) 御飯 ★豚肉のみそ漬け焼き ブロッコリーのおかかマヨ ★こしね汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ ごま ・大根 里芋 人参 ごぼう 白ねぎ こんにやく しいたけ 油揚げ 木綿豆腐	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ボンデケーキ	未 435kcal 以 532kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。  
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の7月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、445kcalです。  
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。  
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。

作成者	責任者	保育主任	園長



## わんぱくだより

7月号 令和5年度 6月 30日発行 調理

### ☀️水分補給をわすれずに…☀️

暑さも日に日に増していき、夏がだんだんと近づいてきました。

蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながら夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。

遊んだあとはしっかりと水分補給を行い、食事や睡眠も十分にとりましょう。

### 🍅夏野菜について知ろう👉

夏野菜に多く含まれる水分や、カリウムは汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を、体の中から冷ましてくれます。

ビタミンも多く含まれているので、体の調子を整えてくれます。

また、抗酸化ビタミンはトマトやパプリカなどの緑黄色野菜に多く含まれ、肌の老化予防として紫外線対策にも効果が絶大です。体の中からさびにくい強い体を作ってくれます。

### ●夏野菜の持っている「ちから」についてみてみましょう！

#### 🍅 トマト

ビタミンC…美肌効果や風邪予防

ビタミンE…老化予防

リコピン…体内の老化予防や、生活習慣病を引き起こしにくくする

#### 🥕 どうもろこし

食物繊維…腸内環境を整える

リノール酸…コレステロールを下げる



#### 🍆 ピーマン

ビタミンC・ビタミンE・βカロテン…一緒にとることで高い効果が出る

紫外線からのダメージの予防

### おすすめレシピ

#### トマトマリネ (大人4人分)

●トマト 中(150g程度) 3個 ●玉ねぎ 1/3玉 ●パセリ 1振り(適量)

#### 調味料

●サラダ油 大さじ1弱 ●塩 小さじ1/6(1g程度) ●酢 小さじ2強

●砂糖 小さじ1

- ① トマトを洗い、ヘタを取って、2cm角程度の角切りにする
- ② 玉ねぎも皮をむき、トマトより小さめの角切りに切る
- ③ 鍋でお湯を沸かし、玉ねぎが柔らかくなるまで煮る
- ④ ザルで水を切り流水で玉ねぎを冷ます
- ⑤ ボウルに調味料を入れよく混ぜ合わせ、トマトと、軽く絞った玉ねぎを入れさっと混ぜ合わせる
- ⑥ お皿に盛り付け上からパセリを振ったら完成

★夏の暑い日にピッタリな1品です。よかったら参考にしてみてください😊