# 7月こども園献立予定表

たけのここども園

ねらい

## 夏野菜とくだものをたべよう！

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 行事 | | 1 | 2 | 3 | 4 七夕会 | 5 |
| 給食 | | 魚の野菜あんかけ<br>ワンタンスープ<br>くだもの | 豆腐グラタン<br>ドレッシング<br>ツナサラダ<br>くだもの | 魚のみそマヨネーズ<br>蒸し<br>切り干し大根の<br>中華和え<br>くだもの | 七タひやむぎ<br>えび天ぷら<br>茹でとうもろこし<br>くだもの | 春雨と卵の炒め煮<br>金時煮豆<br>くだもの |
| 午後おやつ | | カルピスゼリー | スキムミルク<br>おやき | 牛乳<br>ひじきおにぎり | スキムミルク　3色<br>レンジャークグロフ | スキムミルク<br>おかし |
| 行事 | 7 | 8 クッキング | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 給食 | 和風チキンビーンズ<br>切り干し大根サラダ<br>くだもの | レバー入り<br>ドライカレー<br>フルーツヨーグルト | キャベツメンチカツ<br>きゅうりと茎わかめの<br>酢の物<br>くだもの | 魚のチーズ焼き<br>大根サラダ<br>トマトみそ汁<br>くだもの | シーフード<br>スパゲティ<br>オクラの海苔和え<br>くだもの | サマーシチュー<br>ちりめんと<br>花かつおの佃煮<br>くだもの |
| 午後おやつ | スキムミルク<br>レモンドーナツ | スキムミルク<br>ココアクッキー | 夕焼けゼリー | スキムミルク　じゃがい<br>もとえのきのチヂミ | 牛乳<br>トマトジャムサンド | スキムミルク<br>おかし |

＊3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子かくだものがあり、昼食にごはんがあります。

＊七夕会と誕生会の日は、お弁当は要りません。

＊ がついている日は、スプーンを持参してください。

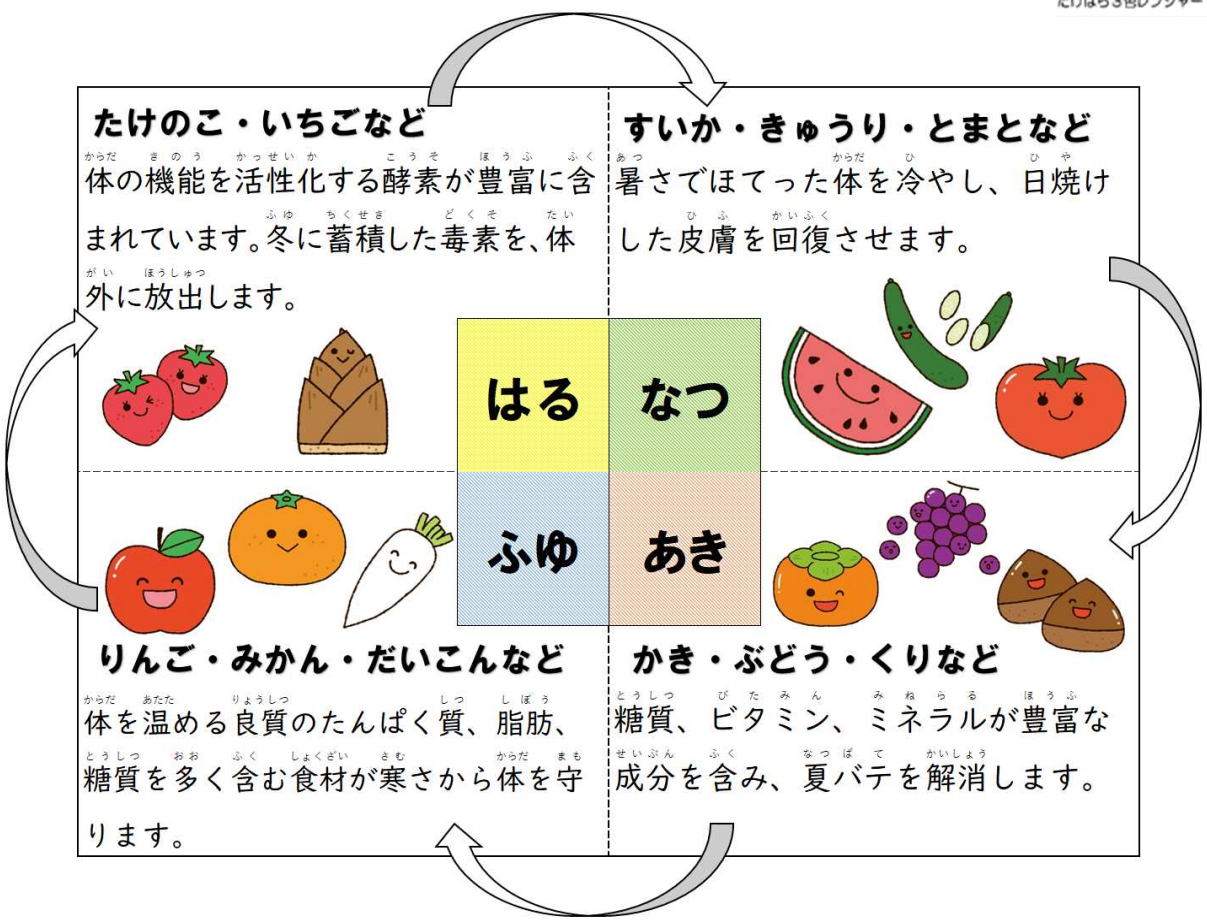
＊（未：　　）は、未満児の別献立です。

＊午後のおやつは、変更になることがあります。

| | 3歳以上児 | 3歳未満児 |
|---|---|---|
| 栄養量 | エネルギー量（kcal） | |
| 7月予定平均 | 380kcal | 458kcal |
| 目標量 | 400kcal | 500kcal |

＊3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

## ～旬の食材をたべよう～




四季に恵まれた日本では、それぞれの季節にとれたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく栄養豊かな時期です。夏はからだを冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて私たちのからだに働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

# よくかんで、あじわってたべましょう！

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 行事 | 14 | 15 カレーの日 | 16 | 17 誕生会・縁日ごっこ | 18 1号認定終業式 | 19 |
| 給食 | ポテトグラタン<br>フレンチサラダ<br>くだもの | 夏野菜カレー<br>ドレみそレモン<br>くだもの | なす入り<br>マーボー豆腐<br>じゃがいもの<br>変わり和え<br>くだもの | セルフハンバーガー<br>フライドポテト<br>野菜スープ<br>ゼリー | 魚のフライ<br>タ焼けソース<br>和風ミネストローネ<br>くだもの | ジャジャ麺<br>甘酢和え<br>くだもの |
| 午後おやつ | ミックスジュースゼリー | スキムミルク<br>あんのパイ包み | そうめん | ヨーグルト | スキムミルク<br>かつお梅のおにぎり | スキムミルク<br>おかし |
| 行事 | 21 海の日 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 給食 | | 魚のねぎみそ焼き<br>ゆかり和え<br>トマトの<br>かきたまスープ<br>くだもの | 峠下牛とアヲハタ<br>マーマレードの甘辛炒め<br>拌三絲<br>茹でとうもろこし<br>くだもの | 鶏肉の<br>オーロラソース<br>冬瓜のミルクスープ<br>くだもの | 干し大根とひじきの<br>炒め煮<br>オーロラサラダ<br>くだもの | 焼きうどん<br>浅漬け<br>くだもの |
| 午後おやつ | | スキムミルク<br>カレーマフィン | 牛乳<br>焼きごま餅 | スキムミルク<br>きなこパン | フルーツポンチ | スキムミルク<br>おかし |
| 行事 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 給食 | 豚肉のソースマリネ<br>梅マヨネーズサラダ<br>くだもの | 魚のひろしまソース<br>おかか和え<br>和風わかめスープ<br>くだもの | ごぼうのみそ炒め<br>オクラの甘酢和え<br>くだもの | 大豆入りコロッケ<br>ボイルキャベツ<br>豆腐のみそ汁<br>くだもの | | |
| 午後おやつ | スキムミルク<br>パイン蒸しパン | スキムミルク<br>ベイクドポテト | スキムミルク<br>玄米フレークスナック | 牛乳<br>ピザトースト | | |

厚生労働省から
示されている
「健康日本21」で、
野菜の一日の目安量は
成人では350g以上、
そのうち緑黄色野菜が
120g以上、
その他の野菜が
230gとなっています。

## 旬の食材

## 旬の食材を使ったメニューを紹介します

料理名　サマーシチュー

| 食品名 | 分量（4人分） | 下処理 |
|---|---|---|
| 豚もも肉 | 52g | 一口大に切る |
| サラダ油 | 4g | |
| 昆布 | 2.4g | 出汁をとる |
| 水 | 240g | |
| バター | 8g | |
| 玉ねぎ | 80g | さいの目切り |
| 薄力粉 | 8g | |
| にんじん | 40g | いちょう切り |
| じゃがいも | 80g | さいの目切り |
| トマト | 60g | さいの目切り |
| キャベツ | 120g | 一口大に切る |
| トマトジュース | 80g | |
| 砂糖 | 1.2g | |
| 塩 | 2g | |

作り方

① 昆布で出汁をとる。
② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
③ ②にバターと玉ねぎを入れて炒め、薄力粉をふり、なじんだら①を加えて煮る。
④ ③ににんじん・じゃがいも・トマト・キャベツを入れて、中心に火が通るまで煮る。
⑤ ④にトマトジュースと砂糖を加え、最後に塩で味を調える。
⑥ ⑤にパセリをふる。