

# 2023年7月 献立表

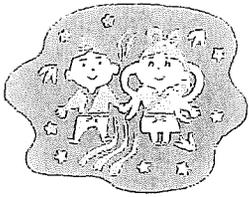
日にち	お昼	材料	おやつ	材料
1 15 29 土	肉味噌スパゲティ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 たけのこ みそ 清酒 三温糖 濃口醤油	ワカメおにぎり	米 濃口醤油 塩 わかめ ごま油
	ココロサラダ	じゃがいも 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ	トマト	
	長葱と麩のスープ	ねぎ 小町麩 濃口醤油 塩		
3 31 月	ごはん	米	3日)かっぱ巻き	米 三温糖 りんご酢 きゅうり 海苔
	鮭の照り焼き	鮭 濃口醤油 清酒 本みりん	31日)マヨ	食パン(乳・卵なし) コーン
	さつま芋の甘煮	さつまいも 三温糖	コートrost	クリームコーン マヨネーズ
	いんげんとこんにやくのごま和え	さやいんげん 人参 つきこんにやく 濃口醤油 三温糖 ごま	メロン	
	椎茸とこねぎのすまし汁	シイタケ こねぎ もやし 濃口醤油 塩	牛乳	
4 18 火	ごはん	米	枝豆じゃこおにぎり	米 枝豆 しらす 塩
	チャブチェ	豚肩ロース 濃口醤油 三温糖 春雨 人参 ねぎ 赤ピーマン ぶなしめじ 青梗菜 ごま ごま油	すいか	
	もやしとモロヘイヤの納豆和え	モロヘイヤ もやし ひきわり納豆 かつお節 濃口醤油 三温糖		
	わかめスープ	わかめ ねぎ 塩		
5 19 水	豚ニラ丼	米 もち麦 豚肩ロース しょうが 清酒 ニラ 玉葱 人参 なたね油 濃口醤油 三温糖 片栗粉	5日)小松菜 カップケーキ	小松菜 豆乳 薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 なたね油
	キャベツのおかか和え	キャベツ 人参 かつお節 三温糖 濃口醤油	トウモロコシ	
	冬瓜の味噌汁	冬瓜 人参 みそ	牛乳	
6 20 木	ごはん	米	19日)夏祭りお楽しみおやつ	
	茄子と豚の味噌炒め	豚肩ロース 茄子 人参 玉葱 キャベツ ピーマン しょうが にんにく 三温糖 みそ 濃口醤油 片栗粉 ごま油	いがぐりポテト	さつまいも 有塩バター 牛乳 三温糖 そうめん 油
	ブロッコリーのしらす和え	ブロッコリー 人参 しらす 濃口醤油 三温糖	メロン	
	えりんぎと玉葱のスープ	エリンギ 玉葱 人参 塩		
7 金	☆豆乳そうめん☆	うどん 鶏もも肉 オクラ なたもやし 玉葱 ねぎ 人参 青梗菜 にんにく しょうが 塩 みそ 豆乳 濃口醤油 ごま油 ごま	☆フルーツポンチ☆	すいか メロン 白桃 みかん カルピス
	☆じゃがバター☆	じゃがいも 有塩バター	☆枝豆☆	
	☆トマトと星形チーズのサラダ☆	キャベツ トマト きゅうり チーズ 塩 三温糖 りんご酢 なたね油 玉葱		
21	ジャージャー麺	中華麺 豚ひき肉 にんにく 油 たけのこ 玉葱 ねぎ きゅうり みそ 三温糖 濃口醤油	ツナ塩昆布おにぎり	米 ツナ 塩昆布
	トマトとチーズのサラダ 厚揚げと人参のすまし汁	キャベツ トマト きゅうり チーズ 塩 三温糖 りんご酢 なたね油 玉葱 厚揚げ 人参 濃口醤油 塩	枝豆 牛乳	
8 22 土	3色丼	米 豚ひき肉 三温糖 濃口醤油 清酒 本みりん 塩 なたね油 コーン ほうれん草	ケチャップおにぎり	米 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ 濃口醤油 なたね油 三温糖 鶏ガラ
	もやしのナムル 大根のすまし汁	もやし 人参 塩 ごま ごま油 大根 大根の葉 濃口醤油 塩	胡瓜スティック	きゅうり ごま ごま油 塩
10 24 月	ごはん	米	きな粉揚げパン	コッペパン(乳・卵なし) 油 きな粉 三温糖 塩
	わかめふりかけ	わかめ 濃口醤油 ごま油		
	鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と春雨の胡麻酢和え 小松菜となめこの味噌汁	鶏もも肉 とうがん 人参 しょうが 三温糖 濃口醤油 塩 きゅうり 春雨 コーン 人参 三温糖 りんご酢 濃口醤油 塩 ごま 小松菜 なめこ ねぎ みそ	すいか 牛乳	
11 25 火	ごはん	米	カレーチーズおにぎり	米 玉葱 人参 三温糖 濃口醤油 カレー粉 豚ひき肉 塩 チーズ
	カレイのポテフレ焼き	カレイ 乾燥マッシュポテト マヨネーズ 塩	メロン	
	ひじきの五目煮	ひじき 人参 つきこんにやく 厚揚げ 三温糖 濃口醤油 清酒 本みりん		
	青梗菜ののり和え オクラと葱のすまし汁	青梗菜 もやし 人参 のり 濃口醤油 三温糖 オクラ ねぎ 濃口醤油 塩		
12 26 水	ロールパン	ロールパン(卵なし、乳あり)	豚そぼろおにぎり	米 豚ひき肉 濃口醤油 三温糖
	鶏肉のマーメレード焼き	鶏もも肉 マーメレードジャム 濃口醤油 本みりん	すいか	
	ブロッコリー	ブロッコリー	牛乳	
	大豆とじゃこのサラダ キャベツと人参のスープ	しらす 大根 大豆 濃口醤油 三温糖 大根の葉 マヨネーズ ごま キャベツ 人参 玉葱 濃口醤油 塩		
13 27 木	ごはん	米	黒ゴマプリン	黒ゴマ 三温糖 牛乳 ゼラチン
	アジフライ	あじ 塩 薄力粉 パン粉 油		
	人参のゴマきんぴら	人参 三温糖 濃口醤油 ごま油 ごま	ほしいも	
	蒸し鶏のサラダ かぶのすまし汁	ほうれん草 キャベツ 人参 ブロッコリー 鶏ささみ肉 三温糖 りんご酢 濃口醤油 かぶ かぶの葉 玉葱 濃口醤油 塩		
14 28 金	チンジャオロース丼	米 もち麦 豚肩ロース 本みりん 清酒 しょうが 濃口醤油 片栗粉 ねぎ たけのこ ピーマン なたね油 三温糖 りんご酢 濃口醤油 塩 鶏ガラ	サクサクパイ	パイシート グラニュー糖
	胡瓜とワカメの酢の物 かぼちゃの豆乳味噌汁	きゅうり もやし わかめ 三温糖 りんご酢 濃口醤油 塩 西洋かぼちゃ 玉葱 豆乳 みそ	トウモロコシ 牛乳	

※食材の仕入れ状況や外気温の変化などにより、献立は変更される事がありますので、ご了承ください。

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食塩相当量
目標量	550	20.6	15.3	247	2.4	205	0.30	0.34	22	1.5
7月	509	17.1	14.4	145	1.8	210	0.32	0.28	35	1.4

いびきや寝がつかない、こむら返しなどを、おんがせ提供します。不安な方はお知らせください。

※3歳以上児は、上記の8割です



# きゅうしょくだより 7

管理栄養士 倉島

## あさ 朝ごはんのお話 ~第1弾~

梅雨が明け、いよいよプールが始まりますね。元気いっぱいプールで遊ぶためにも、朝食を食べてから登園をしましょう。

私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝、起きた時に頭がボーっとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べることでエネルギーが補充され、脳や体が活発に動けるようになります。

脳のエネルギー源であるブドウ糖はごはんやパンなどの主食に多く含まれているので、朝食でしっかりブドウ糖を補給し、脳と身体を目覚めさせましょう！

### 朝ごはんの組み合わせ~信号機編~

- (赤) 体温を上げるために必要なたんぱく質 → 魚、肉、大豆、卵 など
- (黄) 一日のエネルギー源となるために必要な炭水化物や脂質 → 米、パン、麺、芋 など
- (緑) 体調を整え、排便の習慣づけに大切な野菜・水分(汁物)

### 例えば・・・

夕食のサラダや和え物に使用する野菜(緑)を多めに用意し(味付けはしないでおく)、翌朝鍋で水と一緒に煮る。魚肉ソーセージ等(赤)とご飯(黄)を入れれば、消化に良い雑炊の完成！

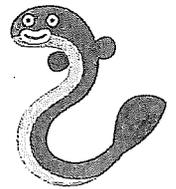
### POINT!

- ・夕食のおかずを多めに作り、とっておく  
→朝食で温め直すだけでなく、汁物や他のおかずに加えるだけで違う1品になります。
- ・そのまますぐに食べられるものを常備する 例) パナナやチーズ、カップヨーグルトなど
- ・起きてすぐはボーっとし、食が進まない事もあります。早めに起きる事を心がけましょう。
- ・具沢山の汁やリゾットは、具材次第で赤黄緑が1品におさまります。

## 7月30日は「土用の丑の日」

土用の丑の日は、立秋直前の約18日間を指します。「丑」にちなんで頭文字に「う」がつき、且つ精のつく食べ物を食べ、夏バテに負けないようにしましょう。

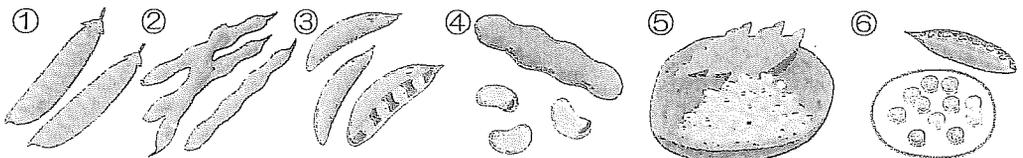
例えば……うなぎ・うどん・梅干・瓜(すいか、きゅうり、冬瓜)など



## 見分けがつくかな？お豆の種類

春から夏にかけては、様々なお豆が食べられる季節です。今年も沢山のお豆を給食で提供しています。見た目や味が苦手な子ももちろんいますが、「世の中にはいろんな食べ物があることを知る」、「もし苦手な食べ物が出たときに苦手と言える」、これも大切な食経験かなと私は考えています。もちろん食べてもらえるよう、味付けなど工夫は続けていきます！

では皆さんにクイズです！下の絵のお豆の名前、ぜんぶ答えられるかな？



こたえ

①さやえんどう(絹さや) ②さやいんげん ③スナップエンドウ ④そら豆 ⑤枝豆 ⑥グリーンピース