



7月予定献立表



上三川幼稚園

| 2022年 | 10時おやつ | 主食 | 副食献立 | 15時おやつ | あかのなかま | | | |
|-------|--------|--------------|--------|--|------------------|-------------------------|---|--|
| | | | | | あかのなかま | みどりのなかま | きいろのなかま | |
| 1 | 金 | 麦茶 さつまいも煮 | ごはん | 焼肉 おくらとわかめのねばねばサラダ 具たたくさん汁 牛乳 | 麦茶 フライドポテト | 豚肉 豆腐 牛乳 | わかめ おくら きゅうり 大根 ねぎ にんじん ごぼう | 米 片栗粉 里手 こんにゃく じゃが芋 サラダ油 |
| 2 | 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | ハヤシライス 大根ツナサラダ パナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | 豚肉 ツナ 牛乳 | 玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 きゅうり コーン パナナ | 米 片栗粉 里手 こんにゃく じゃが芋 サラダ油 ドレッシング |
| 3 | 日 | | | | | | | |
| 4 | 月 | 麦茶 さといも煮 | ごはん | 豚肉のスタミナ炒め 枝豆 わかめと麩のすまし汁 牛乳 | 麦茶 とうもろこし | 豚肉 牛乳 | わかめ にんにくの芽 玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン 生姜 枝豆 えのき とうもろこし | 米 サラダ油 砂糖 片栗粉 麩 |
| 5 | 火 | 麦茶 だいこん煮 | ごはん | 鶏肉のさっぱり煮 ビーフンと卵のソテー オレンジ 牛乳 | 麦茶 バナナヨーグルト | 鶏肉 たまご 牛乳 ヨーグルト | にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ パナナ | 米 砂糖 ビーフン ごま油 |
| 6 | 水 | 麦茶 にんじん煮 | ごはん | さばの梅煮 切り干し大根と枝豆のサラダ りんご缶 牛乳 | 麦茶 ビスケット・するめ | さば ハム 牛乳 するめ | 梅干し 切り干し大根 きゅうり にんじん 枝豆 りんご缶 | 米 砂糖 片栗粉 ドレッシング ごま ビスケット |
| 7 | 木 | 麦茶 さといも煮 | わかめごはん | 星型コロッケ ブロッコリー すいか 天の川そうめん汁 牛乳 | 麦茶 七塔ゼリー | 卵 牛乳 | ブロッコリー すいか おくら にんじん | 米 コロケ サラダ油 そうめん ゼリー |
| 8 | 金 | 麦茶 さつまいも煮 | ごはん | 豚肉のしょうが炒め たらこスパゲティソース 冷製豆腐コーンスープ 牛乳 | 野菜ジュース せんべい | 豚肉 たらこ 豆腐 牛乳 | のり 玉ねぎ にんじん しめじ 生姜 万能ねぎ とうもろこし 野菜ジュース | 米 サラダ油 砂糖 スパゲティ せんべい |
| 9 | 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | れんこん挟み揚げ ほうれん草のナムル バナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | 豚肉 牛乳 | れんこん ねぎ ほうれん草 もやし にんじん パナナ | 米 砂糖 天ぷら粉 サラダ油 ごま油 せんべい |
| 10 | 日 | | | | | | | |
| 11 | 月 | 麦茶 かぼちゃ煮 | ごはん | 野菜肉巻き ひじきのサラダ メロン 牛乳 | 麦茶 黒糖蒸しパン | 豚肉 ツナ 牛乳 | おくら にんじん ひじき ほうれん草 コーン パナナ | 米 じゃが芋 片栗粉 蒸しパンミックス粉 |
| 12 | 火 | 麦茶 にんじん煮 | ごはん | ガリパタチキン 粉ふき芋 パイン缶 春雨スープ 牛乳 | 麦茶 ロールケーキ | 鶏肉 牛乳 | にんにく にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 椎茸 パイン缶 | 米 砂糖 片栗粉 バター ジャが芋 春雨 ごま油 ロールケーキ |
| 13 | 水 | 麦茶 じゃがいも煮 | ごはん | マーボー茄子 バンバンジーサラダ グレープフルーツ 牛乳 | 麦茶 シュガートースト | 生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳 | なす 玉ねぎ にんじん 筍 にら 生姜 にんにく もやし きゅうり トマト グレープフルーツ | 米 ごま油 片栗粉 食パン マーガリン グラニュー糖 |
| 14 | 木 | 麦茶 だいこん煮 | ごはん | もろの唐揚げ(カレー味) ブロッコリーサラダ ミネストローネ 牛乳 | 麦茶 チャーハン | もろ ウインナー 牛乳 卵 ハム | にんにく 生姜 ブロッコリー コーン にんじん きゅうり トマト 玉ねぎ ビーマン キャベツ ねぎ | 米 片栗粉 サラダ油 ドレッシング じゃが芋 |
| 15 | 金 | 麦茶 さつまいも煮 | ごはん | 手作り肉団子 じゃがベーコンソテー わかめとだいこんのみそ汁 牛乳 | 麦茶 ヨーグルト | 豚肉 ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ にんじん 椎茸 アスパラガス 大根 ねぎ | 米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 サラダ油 |
| 16 | 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | 若鶏の醤油香り揚げ キャベツのサラダ バナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | 鶏肉 牛乳 | キャベツ きゅうり にんじん コーン パナナ | 米 ドレッシング せんべい |
| 17 | 日 | | | | | | | |
| 18 | 月 | | | 海の日 | | | | |
| 19 | 火 | 麦茶 さといも煮 | ごはん | ひき肉カレー カチュンパ パナナ 牛乳 | ラッシー ホームパイ | 豚肉 大豆 牛乳 ヨーグルト | 玉ねぎ にんにく トマト にんじん きゅうり ビーマン パナナ | 米 バター 砂糖 ドレッシング ホームパイ |
| 20 | 水 | 麦茶 にんじん煮 | ごはん | 鶏肉のラタトゥイユ ツナサラダ 甘夏缶 牛乳 | 麦茶 プリンアラモード | 鶏肉 ツナ 牛乳 | トマト 玉ねぎ スズキニ なす ブロッコリー にんじん きゅうり コーン 甘夏缶 みかん缶 | 米 小麦粉 ドレッシング プリン ホイップ コーヒゼリー |
| 21 | 木 | 麦茶 かぼちゃ煮 | ごはん | 回鍋肉 パンサンズー わかめスープ 牛乳 | 麦茶 フチパン | 豚肉 ハム 牛乳 | わかめ ビーマン キャベツ ねぎ 玉ねぎ にんじん 筍 にんにく 生姜 きゅうり 大根 椎茸 | 米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま クリームパン |
| 22 | 金 | 麦茶 じゃがいも煮 | ごはん | さんまの蒲焼き きゅうりの梅和え モロヘイヤのすまし汁 牛乳 | 麦茶 ヨーグルトパンケーキ | さんま かつお節 豆腐 牛乳 ヨーグルト | きゅうり 梅干し モロヘイヤ にんじん | 米 ホットケーキミックス粉 砂糖 サラダ油 |
| 23 | 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | さばの照り煮 がんも煮 パナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | さば がんも 牛乳 | 大根 にんじん いんげん パナナ | 米 砂糖 せんべい |
| 24 | 日 | | | | | | | |
| 25 | 月 | 麦茶 だいこん煮 | パン | ハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ 牛乳 | 麦茶 フルーツボンチ | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン パイン缶 みかん缶 もも缶 | ロールパン パン粉 サラダ油 ドレッシング コーンクリームスープ粉末 |
| 26 | 火 | 麦茶 さつまいも煮 | ごはん | 鶏肉のみそマヨ焼き 大根とわかめの酢の物 オレンジ 牛乳 | 麦茶 ジャージャー麺 | 鶏肉 牛乳 豚肉 | にんにく 大根 きゅうり ビーマン オレンジ もやし 玉ねぎ にんじん 椎茸 筍 | 米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ラーメン ごま油 |
| 27 | 水 | 麦茶 さといも煮 | ごはん | おにぎり 鶏肉のから揚げ とうもろこし すいか 牛乳 | 麦茶 たこ焼き | 鶏肉 牛乳 | とうもろこし すいか たこ焼き | 米 ごま バター |
| 28 | 木 | 麦茶 にんじん煮 | ごはん | ほっけのごま焼き 玉子豆腐 じゃが芋のみそ汁 牛乳 | 麦茶 フルーチェ | ほっけ 玉子豆腐 油揚げ 牛乳 | なめこ たまねぎ | 米 砂糖 ごま フルーチェ |
| 29 | 金 | 麦茶 じゃがいも煮 | ごはん | 塩バター肉じゃが スタミナ納豆 なすとオクラのスープ 牛乳 | 麦茶 カステラ | 豚肉 牛乳 | たまねぎ にんじん さやえんどう なす おくら トマト | 米 じゃが芋 しらたき サラダ油 砂糖 バター カステラ |
| 30 | 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | 麻婆豆腐 えびしゅうまい パナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | 豆腐 豚肉 えび焼売 牛乳 | ねぎ にんじん たけのこ 椎茸 生姜 にんにく パナナ | 米 片栗粉 せんべい ごま |

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|--------|-----|----------|-------|-------|------|
| 栄養価平均値 | 未満児 | 481 Kcal | 17.4g | 15.1g | 1.2g |
| | 以上児 | 573 Kcal | 21.2g | 18.6g | 1.5g |

○ 7月 12日 お誕生会

○ 7月 19日 世界の料理(インド)



きゅうしょくだより

7月

2022年



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏は、暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすかったりと、体調を崩しやすくなります。元気に過ごすために、食生活に気をつけましょう。

夏を元気に過ごすための食生活



3食きちんと食べよう

暑くなると食欲が落ち、そうめんなど、冷たくあっさりとしたものを好んで食べてしまいます。肉や魚、野菜などが少なく、たんぱく質やビタミン、ミネラルといった栄養素が不足しがちになります。1日3回の食事をバランスよくきちんととることが大切です。

朝ごはんしっかり

朝ごはらは、1日をスタートさせる大切な食事です。パンだけ、おにぎりだけといった主食だけでなく、おかずもしっかり食べましょう。



肉や魚をしっかり

揚げ物やカレーなどのスパイスを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。



野菜をしっかり

野菜は体の調子を整えます。夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミン、ミネラルがいっぱいです。



食べ物からも水分補給しよう

体に水分を補給するものは、飲み物ばかりではありません。みそしるやスープ、ごはんや野菜やくだものといった食事からも水分を補給することができます。

冷たいものをとりすぎない

暑いからといって、冷たい飲み物やアイスなどをとりすぎると、おなかが冷えて胃腸の活動を低下させます。胃腸の活動が低下すると、食欲がなくなり、夏ばての原因になります。



7月7日は七夕です

「五色の短冊」とよく言いますが、なぜ五色なのでしょう？



五色は、古代中国の「五行説」という自然哲学からきています。万物のすべてを構成すると考えられ5つの元素に、それぞれ色を当てはめたものです。

- 火（炎）＝赤
- 水＝黒
- 木（植物）＝青
- 金（鉱物）＝白
- 土（大地）＝黄

のちに、青は緑も含むようになり、黒は縁起が悪いとして高貴な色である紫が用いられるようになっていきます。

七夕のお話は、中国古代の民間伝承がもとになっています。織姫と彦星は、中国風だと織女（しょくじょ）、牽牛（けんぎゅう）と言います。日本には、奈良時代に宮中儀式として伝わり、織姫が機（はた）織りの上手な働き者だった…という内容から、手芸や裁縫の上達を願う風習につながりました。星に願い事をする原型はここから始まっています。

七夕の食べ物

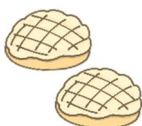
といっても、特に思い付かない人も多いのでは。でも、ちゃんとあるのです。伝統的なものの一つが「索餅（さくべい）」。

小麦粉や餅粉をひねって揚げたお菓子で、唐の時代に日本に伝わりました。索餅が、だんだんと進化していったものが「そうめん」。



レシピ

メロンパン



＜材料（ロールパン 18個分）＞

- マーガリン・・・ 60g
- 砂糖・・・ 60g
- 卵（Lサイズ）・・・ 1個
- 牛乳・・・ 50cc
- （↑様子を見ながら増減する）
- 小麦粉・・・ 100g
- ベーキングパウダー・・・ 3g
- ロールパン・・・ 18個

＜作り方＞

- 1 マーガリンを室温でやわらかくしておく。泡だて器で混ぜ、砂糖を入れて、よくなじませる。
- 2 卵を溶いて、①に3回に分けて入れる。
- 3 小麦粉 + ベーキングパウダーをふるいながら、ゴムベラで②に入れる。（ゴムベラで切るように混ぜる）
- 4 牛乳を、生地の高さを見ながら入れる。（すくって、ゆっくりボテッと落ちる程度）
- 5 生地をロールパンにのせる。（カレースプーン山盛り1杯、ロールパンの8割が隠れるくらいに）
- 6 オープン予熱有り、170℃、5～8分焼く。