



7月予定献立表



上三川幼稚園

2023年 日 曜	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 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 にんにく グリンピース ブロッコリー きゅうり コーン パナナ	じゃが芋 サラダ油 せんべい
2 日							
3 月	麦茶 だいこん煮	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 にんにく しめじ ビーマン 生姜 枝豆 えのき とうもろこし わかめ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 麩
4 火	麦茶 じゃがいも煮	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	にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ パナナ 大根	米 砂糖 ビーフン ごま油
5 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	野菜ジュース ビスケット	さば ハム 牛乳	梅干し 切り干し大根 きゅうり にんにく 枝豆 りんご缶 野菜ジュース	米 砂糖 片栗粉 ドレッシング ごま ビスケット
6 木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	豚肉のみそしょうが炒め スパゲティサラダ 冷製豆乳コンソープ 牛乳	麦茶 ガリガリ君アイス	豚肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ にんにく しめじ 生姜 きゅうり コーン ガリガリ君アイス	米 サラダ油 砂糖 スパゲティ
7 金	麦茶 さといも煮	わかめごはん	星型コロッケ ごまドレサラダ すいか 天の川そうめん汁 牛乳	麦茶 セタゼリー	卵 牛乳	もやし きゅうり にんにく オクラ にんにく すいか	米 コロッケ サラダ油 そうめん セリー
8 土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉じゃが煮 豆腐しゅうまい パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 焼売 牛乳	にんにく 玉ねぎ グリンピース バナナ	米 じゃが芋 白滝 せんべい 砂糖 サラダ油
9 日							
10 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	野菜肉巻き ひじきのサラダ コンソメスープ 牛乳	麦茶 黒糖蒸しパン	豚肉 ハム 牛乳	おくら にんにく ひじき ほうれん草 コーン 水菜 しめじ	米 じゃが芋 片栗粉 蒸しパンミックス粉 マヨネーズ
11 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	肉団子照り焼きソース じゃがベーコンソテー わかめとだいごんのみそ汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんにく 椎茸 アスパラガス 大根 ねぎ わかめ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 サラダ油
12 水	麦茶 だいこん煮	ごはん	鶏肉のカレー照り焼き 粉ふき芋 春雨スープ バイン缶 牛乳	麦茶 ロールケーキ	鶏肉 牛乳	にんにく チンゲン菜 玉ねぎ 椎茸 バイン缶	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 春雨 ごま油 ロールケーキ
13 木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	もろの唐揚げ ブロッコリーサラダ 麩のみそ汁 牛乳	麦茶 チャーハン	もろ 牛乳 卵 ハム	にんにく 生姜 ブロッコリー コーン にんにく きゅうり もやし カリフラワー ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 セリー
14 金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	マーボー茄子 パンパンジーサラダ グレーフルーツ 牛乳	麦茶 シュガートースト	豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	なす 玉ねぎ にんにく 筍 にら 生姜 にんにく もやし きゅうり グレーフルーツ	米 ごま油 片栗粉 食パン マーガリン グラニュー糖
15 土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこんはさみ揚げ マカロニサラダ バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	ツナ 鶏肉 牛乳	れんこん 玉ねぎ にんにく コーン きゅうり パナナ	米 マカロニ マヨネーズ せんべい
16 日							
17 月			海の日				
18 火	麦茶 さといも煮	ごはん	ひき肉カレー トマトサラダ メロン 牛乳	麦茶 プリン	豚肉 牛乳	玉ねぎ トマト ブルッキニー にんにく きゅうり ビーマン なす メロン キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 ドレッシング カレールウ
19 水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鶏肉のラタトゥイユ ツナサラダ パナナ 牛乳	麦茶 ゼリーボンチ	鶏肉 ツナ 牛乳	トマト 玉ねぎ ブルッキニー なす ブロッコリー にんにく きゅうり コーン パナナ みかん缶	米 小麦粉 ドレッシング ゼリー
20 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	麦茶 フチパン	豚肉 牛乳	わかめ ビーマン キャベツ ねぎ にんにく 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
21 金	麦茶 だいこん煮	ごはん	三色そぼろ 切昆布煮 じゃがいものみそ汁 牛乳	麦茶 アイスクリーム	鶏肉 卵 牛乳 さつまいも アイスクリーム	玉ねぎ にんにく しょうが 昆布 わかめ 枝豆 椎茸	米 砂糖 ごま油 じゃがいも
22 土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ ひじきのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	ほうれん草 にんにく コーン バナナ ひじき	パン粉 小麦粉 サラダ油 せんべい
23 日							
24 月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ハンバーグ ハッシュドポテト 具沢山コンソメスープ 牛乳	麦茶 フルーツボンチ	豚肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんにく チンゲン菜 コーン しめじ 大根 バイン缶 みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 ゼリー サラダ油
25 火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き 大根とわかめの酢の物 すいか 牛乳	麦茶 冷やし中華	鶏肉 牛乳 たまご ハム	にんにく 大根 きゅうり ビーマン すいか トマト	米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ラーメン ごま油
26 水	麦茶 さといも煮	パン	サルマーレ（ルーマニア風ロールキャベツ） グリルポテトサラダ メロン 牛乳	麦茶 ルーマニア風ドーナツ	豚肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんにく ブロッコリー メロン	米 ロールパン じゃが芋 オリーブ油 小麦粉 サラダ油 ジャム
27 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ポークソテー 豆腐サラダ じゃが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 フルーチェ	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	米 ドレッシング じゃが芋 フルーチェ
28 金	麦茶 にんじん煮	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 にんにく	米 ホットケーキミックス粉 砂糖 サラダ油 ホイップ
29 土	麦茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 ポーク焼売 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豆腐 豚肉 焼売 牛乳	ねぎ にんにく 椎茸 しょうが パナナ	米 片栗粉 せんべい
30 日							
31 月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	焼肉炒め おくらとわかめのねばねばサラダ バイン缶 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 キャベツ ビーマン バイン缶	米 片栗粉 じゃが芋 サラダ油

※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。

栄養価平均値		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	未満児	476 Kcal	18.6g	16.8g	256mg	1.2g
	以上児	566 Kcal	20.5g	18.1g	265mg	1.5g

○ 7月 12日 お誕生会

○ 7月 26日 世界の料理（ルーマニア）



きゅうしょくだより

2023年



暑いが続いています。気温や湿度が高く、水分を多くとることもあって、食欲がわきにくい季節ですが、夏を乗り切るには食事は重要です。食べやすい料理や盛りつけ方を工夫して、おいしく楽しく食べ、しっかり栄養をとりましょう。さっぱりとレモンや酢の酸味をきかせたり、香味野菜や香辛料で味にアクセントをつけたりするのもよい方法です。おすすめは夏野菜。水分補給にも役立ちます。毎日しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。



子どもたちは遊びに夢中になると「のどの渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。「のどが渇いた」と感じた時は、もう脱水症状が始まっています。のどの渇きを感じる前に、時間を決めて水分補給をしましょう。

- ☆朝起きたらまず、水分補給！
- ☆外遊びの前後に、水分補給！
- ☆お風呂の前後に、水分補給！
- ☆トイレに行ったら、水分補給！
- ☆夜寝る前に、水分補給！

1回の量
幼児 100~150mlを目安に

子ども達は一度にたくさん飲めないで少しずつ補給しましょう。

1日の量
体重(kg)×100ml

例) 15 kgのお子さんなら 1500ml。
ただし、こちらは食事からの水分も含めているので、飲み物としてはこの7~8割を目安に、子ども達の体調や食欲が落ちないように気をつけながらあげましょう！

▶▶ 食事の中でも水分補給を心掛けましょう。具たくさんの野菜スープやみそ汁などの汁物は失われた水分と栄養素と一緒に補給できる優れたものです。

！ジュースには砂糖がこんなに入っています！



果汁10%オレンジジュース 500ml 砂糖 55g
5gのスティックシュガー11本分！



スポーツ飲料 500ml 砂糖 34g
5gのスティックシュガー7本分！



7月7日は七夕

七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。今年は何んな願い事を書こうかな～！

旬の食材 オクラ

オクラに含まれるぬめりの成分は、ガラクトサン、アラバン、ペクチン、といった食物繊維。

ペクチン→整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用や、便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があるといわれています。



カリウム→ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

カルシウム→骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。また、イライラの解消にも効果があります。



おいしいオクラの選び方

- 長さが5~6cmの小ぶりのもの
- さやの角がくっきりとしているもの
- うぶ毛がやわらかく均一に生えそろっているもの
- 切ったときに切り口がきれいで緑色の濃いもの
- △大きすぎるもの
→熟しすぎていることが多く、果肉や種ともにかたく、味が落ちてしまう
- △へたやさやの周囲に黒い斑点などがあるもの
→鮮度が落ちている可能性あり



オクラの保存方法

鮮度が落ちるとかたくなり風味も落ちるため、できるだけその日のうちに使い切ることがおすすめ。オクラはとても乾燥に弱いので、ポリ袋でキッチリと封をして、冷蔵庫の野菜室で保存するといいでしょ。

レシピ 七夕そうめん

材料(2人分)

- そうめん・・・2束
- オクラ・・・大2本
- きゅうり・・・20g
- 錦糸卵・・・10g
- とまと・・・2/6
- 鶏ささみほくし身・20g
- めんつゆ・・・希釈後 200cc

作り方

- 1 たっぶりのお湯でそうめんをゆでる。
- 2 オクラはさっと下茹でし、輪切にする。
- 3 きゅうりは千切、トマトはくし切。
- 4 ささみは茹でてほぐす。
- 5 めんつゆを既定の分量で希釈する。
- 6 そうめんの上に具材を盛り付けし、たれをかける。



そうめんの上に盛り付ける 具材の決まりはありません。いろいろなバージョンが出来上がります。好きな具材を盛り付けてください。ね。きっとおいしくなりますよ♪