



7月予定献立表



上三川幼稚園

2024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 月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	豚肉のスタミナ炒め わかめと麩のすまし汁 パイン缶 牛乳	麦茶 バームクーヘン	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 わかめ パイン缶	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 麩 バームクーヘン
2 火	麦茶 さといも煮	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 ビーフンと卵のソテー キャベツのみそ汁 牛乳	麦茶 バナナヨーグルト	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ パナナ	米 砂糖 ビーフン ごま油
3 水	麦茶 かぼちゃ煮	わかめ ごはん	ハンバーグ もやしのサラダ 七塔そうめん汁 すいか 牛乳	麦茶 七タクレーフ	豚肉 牛乳	玉ねぎ もやし にんじん すいか コーン オクラ	米 そうめん パン粉 サラダ油 クレーフ
4 木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 冷製豆乳スープ 牛乳	麦茶 ガリガリ君アイス	豚肉 かつお節 豆乳 牛乳	生姜 ブロッコリー にんじん とうもろこし ガリガリ君アイス	米 片栗粉
5 金	麦茶 だいこん煮	ごはん	さばの梅煮 切り干し大根と枝豆のサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 フライドポテト	さば ハム 牛乳	梅干し 切り干し大根 きゅうり にんじん 枝豆 オレンジ	米 砂糖 片栗粉 ドレッシング ごま じゃが芋
6 土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこんはさみ揚げ ほうれん草のマヨ和え バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	れんこんはさみ揚げ ハム 牛乳	ほうれん草 にんじん コーン バナナ	米 マヨネーズ せんべい
7 日							
8 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	野菜肉巻き ひじきのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 黒糖蒸しパン	豚肉 ハム 牛乳	おくら にんじん ほうれん草 コーン パナナ	米 じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ 蒸しパンミックス
9 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ピビンパク 枝豆 わかめスープ 牛乳	麦茶 お米のタルト	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 枝豆 大根 椎茸 ねぎ	米 サラダ油 ごま油 ごま タルト
10 水	麦茶 さといも煮	ごはん	手作り肉団子 ポテトサラダ 大根のみそ汁 牛乳	麦茶 フルーチェ	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン きゅうり 大根 わかめ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 サラダ油
11 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	もろの唐揚げ もやしのスープ スナックエンドウとブロッコリーのごま和え	麦茶 たこやき	もろ かつお節 牛乳	もやし スナックエンドウ ブロッコリー にんじん コーン えのき	米 片栗粉 ごま
12 金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	マーボー茄子 パンパンジーサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 シュガートースト	豆腐 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 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
13 土	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス きゅうりの塩昆布和え バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 昆布 パナナ	米 サラダ油 ハヤシルウ せんべい
14 日							
15 月			海の日				
16 火	麦茶 だいこん煮	ごはん	ひき肉カレー トマトサラダ すいか 牛乳	麦茶 プリン	豚肉 レンズ豆 牛乳	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり すいか	米 じゃが芋 砂糖 ドレッシング カレールウ
17 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 春雨スープ パイン缶 牛乳	麦茶 ロールケーキ	鶏肉 牛乳 たまご ハム	にんじん チンゲン菜 椎茸 パイン缶	米 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ロールケーキ
18 木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	あじのラタトゥイユ コンソメスープ オレンジ 牛乳	麦茶 ゼリーポンチ	あじ 牛乳	トマト 玉ねぎ スズキーニ なす にんじん ビーマン もやし キャベツ えのき オレンジ	米 ゼリー
19 金	麦茶 さといも煮	ごはん	回鍋肉 春雨サラダ 豆腐中華スープ 牛乳	麦茶 アイスクリーム	豚肉 牛乳 豆腐 アイスクリーム	ビーマン キャベツ ねぎ にんじん 筍 にんにく 玉ねぎ 生姜 きゅうり	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま
20 土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ 海藻サラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ 牛乳	海藻 キャベツ きゅうり コーン	米 サラダ油 ドレッシング せんべい
21 日							
22 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ミートボール コールスローサラダ オニオンスープ 牛乳	麦茶 フチパン	豚肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	米 パン粉 砂糖 ドレッシング パン
23 火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	豆腐の変わり焼き ひじきの煮物 小松菜のみそ汁 牛乳	麦茶 フルーツポンチ	豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	ひじき にんじん ねぎ 生姜 いんげん 小松菜 玉ねぎ パナナ みかん缶 モモ缶	米 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖
24 水	麦茶 だいこん煮	ごはん	さんまの蒲焼き きゅうりの梅和え バナナ 牛乳	麦茶 ためきうどん	さんま かつお節 牛乳 かまぼこ	きゅうり 梅干し ほうれん草 にんじん パナナ	米 うどん 天かす
25 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き 大根とわかめの酢の物 卵のすまし汁 牛乳	麦茶 今川焼	鶏肉 牛乳 たまご かまぼこ	にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ えのき 小松菜 わかめ	米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 今川焼
26 金	麦茶 さつまいも煮	パン	たらのデュグレレ風 じゃが芋のガレット すいか 牛乳	麦茶 ツナおにぎり	たら ハム チーズ 牛乳 ツナ	マッシュルーム 玉ねぎ トマト にんにく レモン すいか	フランスパン オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 米 マヨネーズ
27 土	麦茶 ビスケット	ごはん	そぼろ丼 人参とコーンの和え物 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく ほうれん草 ブロッコリー コーン パナナ	米 ごま油 せんべい
28 日							
29 月	麦茶 さといも煮	ごはん	ほっけのごま醤油焼き 豆腐サラダ じゃが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 とうもろこし	ほっけ 豆腐 油揚げ 牛乳	きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	米 砂糖 ごま ドレッシング じゃが芋
30 火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	柳川風 夏野菜のかき揚げ メロン 牛乳	麦茶 せんべい・すめ	しらす 豚肉 たまご 牛乳 すめ	ごぼう 玉ねぎ 青ねぎ ビーマン コーン にんじん メロン	米 砂糖 小麦粉 サラダ油 せんべい
31 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	焼肉 おくらとわかめのねばねばサラダ 麩のみそ汁 牛乳	麦茶 メロンパン	豚肉 牛乳	わかめ おくら きゅうり 大根 たまねぎ	米 片栗粉 麩 メロンパン

※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	482 Kcal	17.6g	15.4g	222mg	1.2g	
以上児	558 Kcal	20.5g	18.0g	233mg	1.4g	

○ 7月 17日 お誕生会

○ 7月 30日 関東の料理 東京都…柳川風、天ぷら・旬の食材…とうもろこし、ビーマン



きゅうしょくだより

2024年



暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみですませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。水分補給は必要ですが、飲みすぎてしまわないよう気をつけて、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



7月7日 七夕

7月7日の七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機津女（たなばたつめ）」の伝説がもとになっているとも言われています。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習もありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅（さくべい）」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

索餅（さくべい）とは…小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

こどもたちの体と影響について

1. 体温や血圧の調節がうまくできない
体にもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。

2. 暑さに気づきにくい
遊びに夢中になりのどの渇きに気づかず、脱水症状が起りやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。

3. 照り返しの影響を受けやすい
身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。

4. 大人より脱水症状の悪化が早い
体内の水分割合が大人より高いため、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する可能性がある。



旬の食材 オクラ

切り口が星形で、食べるとネバネバしているのが特徴です。大きくなりすぎると筋が張って固くなり苦味が出るので、若くやわらかいうちに収穫します。新鮮なものは緑が鮮やかでうぶ毛が生えているので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「板ずり」をするとよいでしょう。スープやお浸し・和え物・トッピングに大活躍♪

麦茶



ミネラルを含み、カロリーがゼロで、糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

水



ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的水分補給に向いています。

スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂り過ぎに注意！

経口補水液



身体に吸収しやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します

フランス南部のプロヴァンス地方、ニースの郷土料理をご紹介します。

4年に一度のオリンピックが、2024年7月26日から8月11日までの17日間、フランスのパリで開催されます。地方ごとにフランス料理の特色があります。内陸部は食材の質が良くなかったためにスパイスやソースをかけるという形態の料理が根付いていたり、食材を腐らせないで運ぶためにできた加工品があったり、地理的な背景から材料をおいしく料理する食文化が発達しました。一方、地中海に面した地域では魚介やトマトなどの食材を使ったものが多く、大西洋に面した地域では魚介や小麦、チーズなどの乳製品を使った料理が特徴です。

材料（1人分）

なす・・・15g
ズッキーニ・・・15g
玉ねぎ・・・20g
黄パプリカ・・・7g
ピーマン・・・7g
ベーコン・・・3g
カットトマト缶・・・65g
顆粒コンソメ・・・0.7g
おろしにんにく・・・0.5g
塩・・・0.3g
こしょう・・・0.3g
オリーブ油・・・0.5g

作り方

1. 下準備をする
・野菜は全て1cmの角切りにする・ベーコンは1cm幅に切る
2. 弱火で熱した鍋に油をひき、おろしにんにくを炒める。
3. 香りが立ったら、玉ねぎとベーコンを炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしたら、残りの野菜を加え炒める。
5. 具材全体に油が回ったら、トマト缶、顆粒コンソメを入れて火を強くする。煮立ったら弱火にして煮込む。
6. 塩、こしょうで調味する。

☆そのまま食べてもよし、ソテーした魚や肉の上にかけて食べてみてね。