



平成29年



7月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
1	土	豚生姜焼き丼 りんごサラダ とろろ昆布汁 オレンジ	ミルク 芋天ぷら	豚肩ロース かつお節 ミルク 卵	たまねぎ しょうが レタス りんご 胡瓜 干しぶどう レモン 削り昆布 みつば	精白米 油 片栗粉 三温糖 焼きふ かつまいも 薄力粉	しょうゆ 酢 みりん
3	月	もずく丼 豚汁 りんご トマトとおくらの酢醤油和え	ミルク ブルーン シリアルクッキー	豚ひき肉 卵 しらす干し かつお節 豚肩ロース ミルク 脱脂粉乳	もずく にんじん しょうが さやいんげん オクラ トマト ねぎ りんご	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 パター	しょうゆ 酢 みそ みりん
4	火	胚芽ご飯 さばのみそ煮 ヨーグルト ゴーヤーサラダ すまし汁	麦茶 りんご ぜんざい	さば かつお節 絹ごし豆腐 ヨーグルト いんげんまめ	しょうが にがうり 胡瓜 パイン缶 にんじん たまねぎ わかめ ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 黒砂糖 白玉粉 押麦 じゃがいも	みそ 酢 しょうゆ みりん
5	水	胚芽ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 パパイアサラダ 青梗菜みそ汁 パイン缶	麦茶 プリン クラッカー	豚ひき肉 沖縄豆腐 ブラックタイガー かつお節	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト しょうが えのき パパイア きゅうり チンゲン菜	精白米 きび 米粒麦 三温糖 三温糖 油 片栗粉 ごま	ケチャップ しょうゆ みそ 酢
6	木	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ オレンジ キャベツサラダ 南瓜の味噌汁	麦茶 ピザポテト	まだら 沖縄豆腐 ベーコン いわし煮干し プロセスチーズ	たまねぎ にんじん 胡瓜 キャベツ かぼちゃ ねぎ オレンジ コーン缶 パセリ	精白米 きび 米粒麦 油 焼きふ 三温糖 片栗粉 じゃがいも	しょうゆ みそ 酢 みりん
7	金	七夕ご飯 コロコロソテー すまし汁 七夕ゼリー	ミルク パナナ コーンフレーク	ツナ缶 かつお節 はんぺん ミルク	トマト コーン缶 きゅうり 寒天 あおさ にんじん ブロッコリー しめじ もも缶 パイン缶	精白米 パター じゃがいも 油 焼きふ グラニュー糖 コーンフレーク	しょうゆ コンソメ
8	土	くふあじゅーしい 胡瓜の梅肉和え ゆし豆腐 すいか		ツナ缶 かつお節 ゆし豆腐	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ 胡瓜 梅干し すいか	精白米 三温糖	しょうゆ みそ 酢
10	月	キッズビビンバ わかめスープ りんご	ミルク ピザパン	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 ツナ缶 プロセスチーズ	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ねぎ わかめ えのき トマト りんご	精白米 油 三温糖 ごま油 強力粉 パター グラニュー糖	焼肉のタレ しょうゆ ケチャップ
11	火	夏野菜カレー かき玉汁 コーンと胡瓜のサラダ チーズ	麦茶 冷やしソーメン	豚もも肉 かつお節 卵 プロセスチーズ	にんじん たまねぎ へちま ねぎ なす かぼちゃ コーン缶 胡瓜 キャベツ トマト オクラ	はいが精米 米粒麦 きび じゃがいも 油 薄力粉 パター 片栗粉 そうめん	カレールー しょうゆ みそ 酢
12	水	胚芽ご飯 魚のごま焼き ヨーグルト 五目きんぴら ワンタンスープ	麦茶 紅芋パン ブルーン	ホキ 豚もも肉 かつお節 豚ひき肉 大豆 ヨーグルト 脱脂粉乳 卵	ごぼう にんじん しいたけ もやし たまねぎ しめじ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 こんにやく ごま油 パター ごま 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん
13	木	胚芽ご飯 タンドリーチキン パイン缶 マセドアンサラダ 豆苗のみそ汁	ミルク ポーボー ゴマ小魚	鶏もも肉 ヨーグルト ミルク プロセスチーズ かつお節 卵	胡瓜 にんじん コーン缶 豆苗 しめじ えのき パイン缶	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	カレー粉 マヨネーズ みそ
14	金	スパゲティミートソース オレンジ ヒジキのサラダ ニラのスープ	麦茶 わかめおにぎり	合挽き肉 豚レバー ツナ缶 かつお節 卵 しらす干し	なす たまねぎ にんじん トマト にんにく ひじき もやし 胡瓜 コーン缶 にら オレンジ わかめ	スパゲッティ パター 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	ケチャップ しょうゆ みそ 酢
15	土	ごぼうピラフ もずく酢 すまし汁 すいか	ミルク シナモンロール	ベーコン かつお節 卵 絹ごし豆腐 ミルク 脱脂粉乳	ごぼう ビーマン もずく 胡瓜 しももん ねぎ ねぎ すいか 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ 酢 みりん
17	月	海の日					
18	火	胚芽ご飯 マーボー豆腐 りんご 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁	麦茶 クラッカー フルーツヨーグルト	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し ヨーグルト	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが 昆布 胡瓜 トマト わかめ えのき りんご	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 焼きふ	しょうゆ 酢 みりん 久米島みそ
19	水	おくらかけご飯 魚の西京焼き オレンジ 南瓜サラダ 冬瓜とエイサイのみそ汁	ミルク あんパン	紅鮭 ハム いわし煮干し ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	オクラ つくだ煮 かぼちゃ 胡瓜 とうがん オレンジ	精白米 米粒麦 きび 三温糖 マカロニ 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みそ マヨネーズ
20	木	7月生まれ 誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。			
21	金	沖縄そば 大根サラダ ヨーグルト	ミルク スイートポテト	ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし 豚 ツナ缶 ヨーグルト 卵 ミルク ホイップクリーム	昆布 しいたけ たまねぎ トマト にんじん ねぎ 大根 胡瓜	沖縄そば 三温糖 ごま ごま油 さつまいも パター	しょうゆ みりん 酢
22	土	鮭じゃこご飯 豆腐チャンプルー 青菜と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	ミルク 焼きそば	紅鮭 しらす干し かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ミルク 豚ロース	ねぎ キャベツ にんじん にら たまねぎ こまつな オレンジ ビーマン 青のり	精白米 油 中華めん	しょうゆ みそ ソース
24	月	タコライス マッシュポテト きのこのすまし汁 りんご	ミルク ふむふむ バナナ	合挽き肉 プロセスチーズ かつお節 ミルク 脱脂粉乳 ホイップクリーム	たまねぎ にんじん レタス トマト えのき しめじ ねぎ りんご バナナ パセリ	精白米 じゃがいも パター 焼きふ グラニュー糖	チリソース しょうゆ みりん
25	火	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ パイン缶 ウンチーの中華炒め アーサ汁	麦茶 クラッカー 豆乳ゼリー	キングクリップ 牛ロース 豆乳 かつお節 豆腐 ぜらチン ホイップクリーム きな粉	たまねぎ にんにく にんじん もやし 根深ねぎ しいたけ あおさ ねぎ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 はるさめ ごま油 グラニュー糖 黒砂糖	しょうゆ 酢 みりん
26	水	胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 プリン ゴーヤーチャンプルー コーンスープ	ミルク パナナ ココアちゃんすこう	鶏手羽元 卵 かつお節 ミルク	にんにく しょうが にがうり たまねぎ にんじん もやし コーン缶 ねぎ パナナ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 薄力粉	しょうゆ 酢 みりん
27	木	魚そぼろご飯 炒り豆腐 もやしのみそ汁 すいか	ミルク ポテトパンケーキ	紅鮭 沖縄豆腐 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク ヨーグルト	にんじん ごぼう みつば しいたけ たまねぎ もやし ねぎ すいか 干しぶどう	精白米 ごま油 三温糖 油 こんにやく 焼きふ パター ホットケーキ粉 はちみつ	しょうゆ みりん みそ
28	金	パン 鮭のマヨネーズ焼き ブルーン グリーンサラダ 南瓜のポタージュ	麦茶 つくだ煮 みそおにぎり	脱脂粉乳 卵 紅鮭 ツナ缶 牛乳 かつお節 しらす干し ホイップクリーム	コーン缶 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー かぼちゃ のり たまねぎ しいたけ ひじき	強力粉 グラニュー糖 パター 薄力粉 油 じゃがいも 精白米 三温糖 ごま	マヨネーズ 酢 みりん しょうゆ
29	土	大豆ご飯 オクラとトマトのおかか和え 冬瓜スープ パイン缶	りんごジュース チョコマフィン	大豆 かつお節 鶏もも肉 卵 牛乳	ひじき にんじん ねぎ オクラ トマト とうがん パイン缶 りんごジュース	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 パター 薄力粉	しょうゆ 酢 みりん
31	月	納豆ご飯 春雨サラダ ちむしんじ すいか	ミルク きなことトースト	挽きわり納豆 ツナ缶 豚レバー 豚かた赤肉 かつお節 ミルク きな粉	つくだ煮 ねぎ もやし 大根 胡瓜 にんじん もずく にんにく たまねぎ すいか	精白米 きび 米粒麦 はるさめ 三温糖 ごま 食パン パター	しょうゆ 酢 みそ みりん

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある
食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





希 給 食 第 4 号
希 望 の 星 保 育 園
平 成 29 年 7 月 1 日
園 長 兼 城 佐 代 子

夏本番となり、毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい！ ぱんだ組さん、らいおん組さんのお友だちは、登園すると調理室まで来てくれて「おはようございます」「今日のお食事は何ですか？」「おやつはなあ～にい？」と元気な笑顔を見せてくれます。お食事をしっかり食べて、夏を楽しみたいですね！

元気に夏を楽しむために!!

夏、家族で海や公園で思いっきり遊ぶのは楽しいですね。でも、長く続く暑さに「食欲がない」「元気がない」となんとなく身体がだるく感じる場合があります。暑さで疲れがたまらないように、しっかり睡眠と休息、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。

暑いからと冷たいジュースやアイスクリームが多くなりがちですが、胃腸への負担も多くなり食欲不振や下痢を引き起こしやすくなります。また、糖分は身体に必要なビタミンやミネラルを減らしてしまいます。冷たい物、甘い物の食べ過ぎには注意しましょう。

夏バテ予防の食事

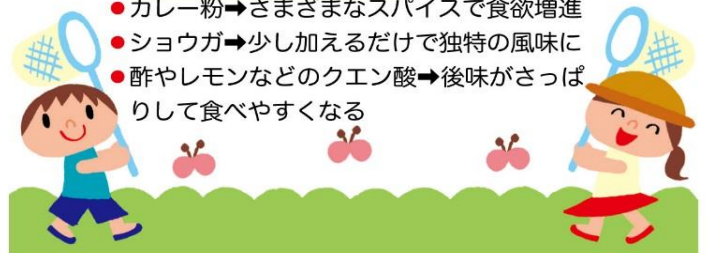
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



食中毒予防の三原則

① つけない

手と調理器具はいつも清潔に

- 手洗いの励行
- 食品を区別して保管・調理
- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌

② 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を放置しない
- 食材の温度管理

③ やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分以上加熱（ノロウィルスの場合は、85～90℃で90秒間以上）
- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却

食中毒を予防しましょう

食中毒が発生しやすい時期です。子どもたちの健康を守るためにご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすよう心掛けて下さい。焼肉やバーベキューをする機会が多くなりますが、子どもにはお肉はしっかりと火を通した物をあげるようにしましょう。

保育園のおすすめレシピ

ゴーヤーの肉詰め

ビタミンCが豊富なゴーヤー！お弁当にもおすすめの一品です
材料

ゴーヤー	1本
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/4個
パン粉	大さじ2
ときほぐした卵	大さじ2
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- ① ゴーヤーは2cmの厚さに切り、塩水に浸しておく。（塩は分量外）
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉・玉ねぎ・卵・パン粉・塩・こしょうを入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ④ ゴーヤーの水気をキッチンペーパーでしっかり切り、全体に小麦粉をまぶす。
- ⑤ ゴーヤーの中に③の肉を入れ、両面に小麦粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油を熱し、中火でこんがり焼く。
- ⑦ 両面に焼き色が付いたら、1cmの高さまで水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑧ 3～4分したら蓋を外し、水分がなくなるまで焼く。

※お好みでケチャップを付けてお召し上がりください。

具の中にカレーパウダーを大さじ1杯ぐらい入れてもおいしくいただけます。

