



平成30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	
2	月	もずく丼 モーウィとわかめの酢の物 豚汁 ブルーン	ミルク 黒糖カステラ	豚ひき肉 卵 しらす干し かつお節 豚かたろース ミルク	もずくしょうが にんじん ざやいんげん しろうり きゅうり トマト わかめ ねぎ	精白米 三温糖 ごま油 油 片栗粉 じゃがいも 強力粉 黒砂糖 ごま	しょうゆ 酢 みそ	
3	火	胚芽ご飯 魚のごま焼き オレンジ 五目きんぴら ワンタンスープ	ミルク ひらやーちー	ホキ 豚もも肉 かつお節 卵 豚ひき肉 大豆 ミルク ツナ 缶	ごぼう にんじん しいたけ もやし 玉ねぎ オレンジ もずく にら	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 ごま こんにやく ごま油 薄力粉	しょうゆ みりん ソース	
4	水	胚芽ご飯 鶏肉のトマト煮 パイン缶 キャベツサラダ 青梗菜のみそ汁	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏もも肉 かつお節 ミルク	玉ねぎ にんじん ホールトマト しょうが キャベツ きゅうり チンゲン菜 えのき パナナ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 オリーブ油 コーンフレーク	しょうゆ みそ 酢	
5	木	胚芽ご飯 さばの味噌焼き ゴーヤサラダ すまし汁ゼリー	ミルク マヨネーズパン	さば かつお節 卵 絹ごし豆腐 ミルク	しょうがにがうり きゅうり パイン缶 にんじん 玉ねぎ わかめ ねぎ 寒天 もも缶	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 グラニュー糖 強力粉 パター	みそ 酢 しょうゆ マヨネーズ	
6	金	胚芽ご飯 セタミートローフ ココロソテー すまし汁 オレンジ	麦茶 プリン クラッカー	合挽き肉 卵 チーズ 鶏もも肉 はんぺん かつお節	玉ねぎ にんじん コーン缶 グリーンピース しめじ ブロッコリー オクラ えのき	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 じゃがいも 観世ふ	しょうゆ ケチャップ	
7	土	くふあじゅーしい 胡瓜の梅肉和え ゆし豆腐 パイン缶		ツナ缶 かつお節 ゆし豆腐	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり 梅干し パイン缶	精白米 三温糖	しょうゆ みそ 酢	
9	月	キッズピピンバ わかめスープ りんご	ミルク きなこトースト	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク きな粉	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 トマト わかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン パター	しょうゆ 焼肉のタレ	
10	火	夏野菜カレー モーウィサラダ すまし汁 ヨーグルト	麦茶 ぜんざい りんご	豚もも肉 かつお節 ヨーグルト いんげんまめ	にんじん 玉ねぎ へちま なす かぼちゃ コーン缶 しろうり トマトキャベツ ねぎ	精白米 米粒麦 きび 油 じゃがいも 薄力粉 パター オリーブ油 三温糖 観世ふ 押麦	カレールー しょうゆ 酢 みりん	
11	水	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ブルーン 人参シリシリ 南瓜の味噌汁	ミルク 胡麻スティック	たらすり身 沖縄豆腐 卵 煮干し ミルク パルメザン	玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ ねぎ ブルーン	精白米 きび 米粒麦 油 観世ふ 三温糖 片栗粉 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ みそ みりん	
12	木	胚芽ご飯 タンドリーチキン すいか マセドアンサラダ 豆苗のみそ汁	麦茶 スイートポテト	鶏もも肉 ヨーグルト チーズ かつお節 卵 ホイップクリーム	きゅうりにんじん コーン缶 豆苗 しめじ えのき すいか	精白米 きび 米粒麦 パター じゃがいも さつまいも 三温糖	しょうゆ マヨネーズ	
13	金	スパゲティミートソース オレンジ ヒジキともやしのサラダ 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 玉ねぎ にんじん トマト にんにく ひじき もやし にら キャベツ コーン缶 わかめ	スパゲッティ パター ごま オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	ケチャップ しょうゆ しょうゆ	
14	土	ごぼうピラフ もずく酢 豆腐のすまし汁 パイン缶	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 ピーマン もずく きゅうり レモン えのき ねぎ パイン缶 干しぶどう	精白米 ごま油 三温糖 強力粉 グラニュー糖 パター	酢 みりん しょうゆ	
16	月	海の日						
17	火	胚芽ご飯 マーボー豆腐 チーズ トマトとおくらの酢醤油 すまし汁	豆乳 フルーツポンチ	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し チーズ 調製豆乳	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにくにんじんしょうが昆布 オクラ トマト えのき ねぎ	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 観世ふ グラニュー糖	みそ 酢 みりん	
18	水	おくらご飯 魚の甘酢あん パイン缶 南瓜サラダ ウンチェーのみそ汁	ミルク あんパン	かつお節 キングクリップ ハム いわし煮干し ミルク こしあん	オクラ つくだ煮 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり とうがん ウンチーパー パイン缶	精白米 米粒麦 きび 油 薄力粉 片栗粉 三温糖 マカロニ 強力粉 パター	酢 みそ しょうゆ マヨネーズ	
19	木	7月生まれ 誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当お願いします				
20	金	沖縄そば 大根サラダ ヨーグルト	麦茶 くふあじゅーしい	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし骨 ツナ缶 ヨーグルト 豚もも肉	昆布 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり トマト ごぼう	沖縄そば 三温糖 ごま ごま油 精白米	しょうゆ 酢 みりん	
21	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 ウインナードック	紅鮭 しらす干し かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ミルク 卵 ウインナー	ねぎ キャベツ にんじん にら 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	精白米 油 ホットケーキ粉	しょうゆ みそ	
23	月	タコライス マッシュポテト とうもろこし きこのすまし汁	麦茶 ブルーン ちんすこう	合挽き肉 チーズ 牛乳 かつお節	玉ねぎ にんじん レタス トマトパセリ とうもろこし えのき しめじ ブルーン	精白米 じゃがいも パター 薄力粉 三温糖 油 ごま	チリソース しょうゆ	
24	火	胚芽ご飯 魚の西京焼き すいか ウンチーの中華炒め アーサ汁	ミルク 芋餅団子	紅鮭 牛ロース かつお節 絹ごし豆腐 ミルク きな粉	にんにく ウンチーパー ねぎ にんじん もやし 根深ねぎ しいたけ あおさ すいか	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 はるさめ ごま油 片栗粉 さつまいも もち粉	みそ しょうゆ かき油	
25	水	パン 鮭のマヨネーズ焼き パイン缶 グリーンサラダ 南瓜のポタージュ	麦茶 みそおにぎり	紅鮭 ツナ缶 牛乳 かつお節 ホイップクリーム	パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ パイン缶 のり	強力粉 薄力粉 油 ごま 三温糖 オリーブ油 パター じゃがいも 精白米	マヨネーズ 酢 みそ しょうゆ	
26	木	魚そぼろご飯 炒り豆腐 へちまのみそ汁 すいか	麦茶 ポーポー	紅鮭 沖縄豆腐 鶏ひき肉 卵 かつお節 牛乳	にんじん ごぼう みつば しょうが しいたけ 玉ねぎ へちま ねぎ すいか	精白米 ごま油 三温糖 油 こんにやく 薄力粉 黒砂糖 ホットケーキ粉	しょうゆ みそ	
27	金	胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 ヨーグルト ゴーヤチャンプルー オニオンスープ	ミルク ボンデ・ドーナツ	鶏手羽元 卵 かつお節 ベーコン 大豆 ヨーグルト ミルク	にんにく しょうが にがうり 玉ねぎ にんじん もやし パセリ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 ごま油 片栗粉 ボンデ・ドーナツ	しょうゆ 酢	
28	土	大豆ご飯 オクラのおかか和え 豆乳スープ パイン缶	ミルク 焼きそば	大豆 かつお節 鶏もも肉 ベーコン 調製豆乳 鶏ダシ骨 ミルク 豚ロース	ひじき にんじん ねぎ しめじ オクラ きゅうり 玉ねぎ パセリ パイン缶 ピーマン	精白米 じゃがいも 片栗粉 中華めん 油	しょうゆ 酢 ソース	
30	月	納豆ご飯 春雨サラダ ちむしんじ りんご	ミルク ピザパン	挽きわり納豆 ツナ缶 豚レバー 赤肉 かつお節 ミルク チーズ	つくだ煮 ねぎ もやし きゅうりにんじん もずく にんにく 玉ねぎ 大根	精白米 きび 米粒麦 ごま はるさめ 三温糖 パター 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みそ ピザソース	
31	火	胚芽ご飯 魚のカレー揚げ オレンジ パパイアサラダ 野菜と大豆のスープ	ミルク ゴーヤスコーン	キングクリップ 卵 大豆 ミルク 脱脂粉乳 ホイップクリーム	パパイア にんじん きゅうり 玉ねぎ もやし オレンジ バナナにがうり いちごジャム	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 ごま 三温糖 片栗粉 グラニュー糖	カレー粉 酢 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。



沖縄は夏本番を迎えました。園庭のゴーヤもすくすくと育ち、小さな実を付けています。まぶしい太陽の下でも子どもたちは元気いっぱいです。しかし、熱中症などにならないようにするためにはバランスのとれた食事・こまめな水分補給・ぐっすり睡眠が大切です。これから盆踊り会や運動会の練習が続きます。元気に行事に参加するためにも朝ごはんをしっかり食べてからの登園をお願いします。

7月の食育目標

朝ごはんをしっかり食べて、暑さを乗り越えよう!!

※ 今月より食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。



かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なく済みます。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



こんな朝ごはんはいかがでしょう?

ちりじゃこトースト

材料

食パン	1枚
ちりめんじゃこ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	適量



作り方

- ① ちりめんじゃことマヨネーズを混ぜ合わせる。
 - ② 食パンに塗り、粉チーズを振りかける。
 - ③ オープントースターでカリッと焼く。
- ※ カルシウムたっぷりの1品です。りんごやスティック胡瓜をプラスすると栄養バランスがよくなります。

きゅうりの梅肉あえ

材料

きゅうり	2本
練り梅(山海ぶし)	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2
かつお節	小袋1パック



作り方

- ① きゅうりを洗い乱切りにし、塩をふりかけしばらく置く。
 - ② 少ししんなりしてきたら水で洗い流す。
 - ③ 調味料を混ぜ合わせ胡瓜をあえる。食べる直前にかつお節を加える。
- ※ 前日で作って冷蔵庫で冷やしておくと朝は楽ですね!

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

