



令和元年



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	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 麩のすまし汁 トマトとおくらの酢醤油和え りんご	ミルク ピザパン	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し ミルク 脱脂粉乳 ツナ缶 プロセスチーズ 卵	長ねぎ しいたけ にんにく しょうが 昆布 オクラ トマト えのき ねぎ たまねぎ ビーマン	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 焼きご 強力粉 グラニュー糖 バター 油	みそ 酢 しょうゆ ビザソース	
2	火	胚芽ご飯 魚の西京焼き オレンジ くーびりちー しめじと豆腐のみそ汁	豆乳 ポーポー	紅鮭 豚肩ロース かつお節 沖縄豆腐 豆乳 卵 牛乳	昆布 しいたけ にんじん にら しめじ みつば オレンジ	精白米 きび 大麦 三温糖 こんにゃく 油 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	みそ しょうゆ みりん	
3	水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き パイン缶 キャベツサラダ 野菜スープ	ミルク ドーナツ ブルー	鶏もも肉 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 きな粉	キャベツ きゅうりにんじん たまねぎ ねぎ パイン缶 ブルー	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 片栗粉 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん	
4	木	胚芽パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き グリーンサラダ ミネストローネ ぶどう	麦茶 みそおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 ツナ缶 ベーコン	コーン缶 キャベツ にんにく ブロッコリー きゅうり パセリ にんじん たまねぎ トマト のり	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも マカロニ 精白米	マヨネーズ 酢 みそ しょうゆ	
5	金	胚芽ご飯 チーズハンバーグ ごま和え すまし汁 ブルー	麦茶 プリン クラッカー	合挽き肉 牛乳 卵 プロセスチーズ かつお節	たまねぎ にんじん ごまつな きゅうり オクラ えのき ブルー	精白米 きび 大麦 油 パン粉 ごま 三温糖 ごま油 観世ふ	しょうゆ 酢 みりん	
6	土	くふあじゅーしい 胡瓜の梅肉和え 豆腐のみそ汁 パイン缶		ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり 梅干し わかめ パイン缶	精白米 三温糖	しょうゆ みそ みりん	
8	月	キッズピピンパ 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	長ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ごまつな トマト わかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン バター	しょうゆ 酢 みりん 焼肉のタレ	
9	火	なすのスパゲティー パイン缶 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 たまねぎ にんじん トマト にんにく ひじき もやし しらす キャベツ きゅうり コーン缶	スパゲッティ バター ごま オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ	
10	水	胚芽ご飯 魚のごまだし焼き 人参シリシリ 南瓜の味噌汁 オレンジ	ミルク パナナ コーンフレーク	ホキ 卵 煮干し ミルク	にんじん たまねぎ ビーマン かぼちゃ ねぎ オレンジ パナナ	精白米 きび 大麦 油 三温糖 ごま コーンフレーク	しょうゆ みそ みりん	
11	木	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き ウンチーの中華炒め もずく汁 ぶどう	ミルク くずもち りんご	鶏もも肉 牛肩ロース きな粉 かつお節 焼き竹輪 ミルク	レモン にんにく ぶどう ウンチーバー もやし 長ねぎ しいたけ もずく しょうが	精白米 きび 大麦 はるさめ ごま油 片栗粉 芋でん粉 黒砂糖	しょうゆ みりん	
12	金	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ すいか 南瓜サラダ 冬瓜とエイサイのみそ汁	豆乳 スイートポテト	キングクリップ ハム 煮干し 豆乳 卵 生クリーム	たまねぎ かぼちゃ きゅうり とうがん ウンチーバー すいか	精白米 きび 大麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 マカロニ さつまいも バター	しょうゆ マヨネーズ みそ	
13	土	ごぼうピラフ もずく酢 豆腐のすまし汁 オレンジ	ミルク 焼きそば	ベーコン かつお節 ミルク 絹ごし豆腐 豚ロース	ごぼう ビーマンもずく ねぎ きゅうり レモン えのき キャベツ たまねぎ にんじん	精白米 ごま油 三温糖 中華めん 油	しょうゆ 酢 ソース	
15	月	海の日						
16	火	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き 五目大豆煮 アーサ汁 すいか	麦茶 ぜんざい りんご	赤魚 大豆 鶏もも肉 油揚げ かつお節 絹ごし豆腐 いんげんまめ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ あおさ すいか りんご	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 三温糖 黒砂糖 白玉粉 押麦 じゃがいも	しょうゆ みりん	
17	水	胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 オレンジ ゴーヤーサラダ 豆苗のみそ汁	麦茶 クラッカー 鉄分巨峰ゼリー	鶏手羽元 かつお節	にんにく しょうが にがり きゅうり パイン缶 にんじん たまねぎ 豆苗 しめじ えのき	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 みりん	
18	木	7月生まれ 誕生会		お弁当お願いします				りんごジュース ヨーグルトケーキ
19	金	冷やし中華 白和えサラダ チーズ	麦茶 くふあじゅーしい	卵 ハム かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 プロセスチーズ 豚もも肉	もやし きゅうり トマト レモン キャベツ ほうれん草 ねぎ にんじん しいたけ ごぼう	中華めん グラニュー糖 ごま ごま油 三温糖 精白米	しょうゆ 酢 みりん	
20	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 牛乳 ウイナー	ねぎ キャベツ にんじん にら たまねぎ ごまつな	精白米 油 ホットケーキ粉	しょうゆ みりん みそ	
22	月	タコライス マッシュポテト きのこのすまし汁 ブルー	ミルク パナナ ふわふわ	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ えのき しめじ ねぎ ブルー パナナ	精白米 じゃがいも バター 観世ふ グラニュー糖	チリソース しょうゆ	
23	火	夏野菜カレー モーウィサラダ すまし汁 ヨーグルト	ミルク 砂糖てんぷら	豚もも肉 かつお節 ヨーグルト ミルク 卵	にんじん たまねぎ へちま なす かぼちゃ コーン缶 ねぎ モーウィトマキャベツわかめ	精白米 大麦 きび じゃがいも 油 薄力粉 バター オリーブ油 三温糖 焼きご ごま	しょうゆ カレー粉 酢 みりん	
24	水	胚芽ご飯 タンドリーチキン ゼリー ゴーヤーチャンプルー 青梗菜のみそ汁	ミルク カレーパン	鶏もも肉 ヨーグルト 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 合挽き肉	にがり たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ えのき 寒天 みかん缶 トマト	精白米 きび 大麦 油 グラニュー糖 強力粉 バター	しょうゆ カレー粉 ケチャップ	
25	木	胚芽ご飯 さばの有馬焼き オレンジ パパイアサラダ 野菜と大豆のスープ	ミルク 野菜ブリッツ	さば 大豆 ミルク	しょうが にんにく パパイア にんじん きゅうり たまねぎ もやし オレンジ パセリ	精白米 きび 大麦 油 ごま 三温糖 片栗粉 薄力粉 バター	しょうゆ みりん	
26	金	もずく丼 春雨のナムル ゆし豆腐 ぶどう	ミルク 大学芋	豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	もずく しょうが にんじん さやいんげん きゅうり もやし ねぎ ぶどう	精白米 三温糖 ごま油 油 片栗粉 はるさめ さつまいも 水あめ グラニュー糖	しょうゆ みそ	
27	土	大豆ご飯 オクラのおかか和え 豆乳スープ りんご	カルシウム シナモンロール	大豆 かつお節 鶏もも肉 ベーコン 豆乳 鶏タシ骨 脱脂粉乳 卵	ひじき にんじん にら オクラ きゅうり たまねぎ しめじ パセリ りんご 干しぶどう	精白米 じゃがいも 片栗粉 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢 みりん	
29	月	カンタバーじゅーしい そうめん汁 豆腐の肉みそあんかけ すいか	ミルク 小魚 ココアちんすこう	豚もも肉 かつお節 沖縄豆腐 豚ひき肉 ミルク 小魚	しいたけ にんじん ごまつな しょうが 長ねぎ しめじ みつば すいか	精白米 三温糖 そうめん 薄力粉 油	しょうゆ みりん	
30	火	胚芽ご飯 擬製豆腐 オレンジ からし菜炒め 大根のみそ汁	ミルク ポテトパンケーキ	沖縄豆腐 卵 たらすり身 かつお節 ツナ缶 ミルク ヨーグルト	にんじん にら からしな キャベツ もやし 大根 ねぎ わかめ オレンジ レーズン	精白米 きび 大麦 油 ホットケーキ粉 三温糖 じゃがいも バター はちみつ	しょうゆ みりん みそ	
31	水	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き 豚汁 モーウィとわかめの酢の物 ブルー	麦茶 クラッカー アイスクリーム	キングクリップ 卵 プロセスチーズ しらす干し かつお節 豚肩ロース	コーン缶 パセリ モーウィ きゅうり トマト わかめ にんじん ねぎ ブルー	精白米 きび 大麦 油 薄力粉 三温糖 じゃがいも	しょうゆ 酢 みりん マヨネーズ	

※ 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。



長かった梅雨も明けると、いよいよ夏本番を迎えます。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。夏ならではの野菜や果物をおいしく頂いたり、暑さ対策をしっかり行うなどして、暑い夏を乗り切りましょう！

7月の食育目標

いろいろな食材に触れ、好き嫌いを少なくする!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

夏野菜を食べよう



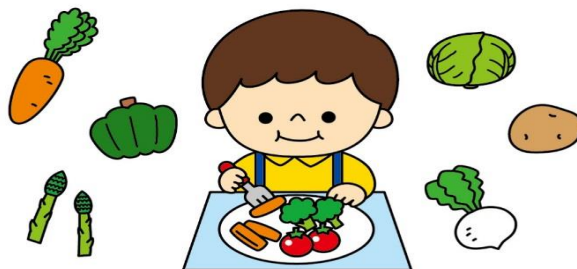
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- 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



野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



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。

保育園のおすすめメニュー

夏バテ予防にナスはいかがでしょう？

焼く・煮る・漬ける・揚げる・蒸す・・・どんな使い方もおいしく食べられるナス。94%が水分で栄養分の量は多くありませんが、ビタミンB・C、鉄分・カリウムやカルシウム、食物繊維などがバランスよく栄養が摂れる野菜です。特に多く含まれるカリウムには体の熱を逃がす働きがあるため、夏バテ解消が期待されます。また、ナスの皮には「ナスニン」という特有のポリフェノールが豊富に含まれ、強い抗酸化力があります。保育園では、夏野菜カレーやミートソースなどに入れて頂いています。



ナスとベーコンの簡単チーズ焼き

材料 (2人前)

ナス	2本
ベーコン	30g
ピザソース	大さじ2
ピザ用チーズ	25g
パン粉	5g
塩・こしょう	少々



作り方

- ①ナスはヘタを切り取り、縦半分に分けてから斜めに薄切りにし、ボウルに入れ5分水にさらし、水気を切る。
 - ②ベーコンは1cm幅に切る
 - ③フライパンを中火で熱し、オリーブオイル(油でも)を入れ①・②を炒める。ナスがしんなりしたら、塩・こしょうで味を整え、耐熱皿に入れる。
 - ④ピザソース・ピザ用チーズ・パン粉をのせ、トースターで5分程度、チーズが溶け、パン粉にこんがり焼き色が付くまで焼く。
- ※アルミカップに入れて焼き、お弁当の一品にもいかがでしょう！