



7月の献立表



令和4年7月発行
あさひ子ども園

食材を見る、ふれる機会をつくりましょう

子どもの食への関心を高めるには、食材を見る、ふれる機会をつくることも大切です。買い物と一緒にいき、売り場にはどんな食材が並んでいるのかを見てみましょう。買って来たあとで食材の形や手ざわり、香りを楽しむと、子どもの五感もはぐくまれます。

参考資料：いただきます ごちそうさま

体を涼しくする夏野菜

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

1日(金)	2日(土)
ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、醤油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]	ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、グリーンピース、油、ハヤシライスルー] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] 菓子・バナナ牛乳

4日(月)	5日(火)	6日(水) 七夕会	7日(木) 音楽指導	8日(金) 七夕送り 水遊びを始める会	9日(土)
ご飯 筑前煮 [鶏肉、里芋、干し椎茸、人参、こんにゃく、ごぼう、いんげん、れんこん、油、酒、砂糖、みりん、醤油] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] おやつ ミキサーパン 牛乳 [小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウインナー、パセリ]	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、えのき、砂糖、醤油、酒、片栗粉、みりん] 小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] ヨーグルト 菓子 牛乳	七夕そうめん [そうめん、人参、卵、オクラ、醤油、塩、みりん、かつお節、昆布] グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、チーズ、醤油、マヨネーズ] 七夕ゼリー 牛乳 [寒天、カルピス、オレンジジュース、砂糖、ブルーハワイ、アラザン、生クリーム]	ご飯 パトウのコーンマヨ焼き [パトウ、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし] 揚げパン 牛乳 [ロールパン、油、グラニュー糖]	ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] 果物 わらびもち 牛乳 [わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩]	スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木) スティック野菜作り(つき)	15日(金) どうもろこしの皮むき(にじぞら)	16日(土) なつまつり会(1年生・たいよう)
あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、鶏がらだし、ごま油、醤油、酒、片栗粉] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] 果物 わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	ご飯 豆腐ハンバーグ [合びき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、水煮大豆、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、油] コロコロサラダ [トマト、きゅうり、コーン、油、酢、塩、こしょう、砂糖] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] もちもちパン 牛乳 [ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、油]	ご飯 さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] ゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] 中華スープ [豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] グレープゼリー 牛乳 [グレープジュース、砂糖、寒天]	鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、醤油、鶏がらだし] スティック野菜 [きゅうり、人参、マヨネーズ] 豚汁 [豚肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、油揚げ、しめじ、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 カルシウムラズク 牛乳 [食パン、青のり、粉チーズ、ごま、グラニュー糖、マーガリン]	ご飯 じゃが芋の味噌煮 [じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、にんにく、味噌、みりん] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのり] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、もやし、人参、醤油、塩、鶏がらだし] どうもろこし 牛乳	カレーライス [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
18日(月)	19日(火) 味噌汁作り(ほし)	20日(水)	21日(木)	22日(金) 野外体験(たいよう)	23日(土)
海の日 	ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、合びき肉、ピーマン、人参、もやし、玉ねぎ、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] そうめん瓜の酢の物 [そうめん、きゅうり、人参、みかん缶、ごま、酢、砂糖、醤油] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] お好み焼き 牛乳 [小麦粉、豚肉、卵、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	ご飯 パトウフライ [パトウ、塩、酒、にんにく、油、天ぷら粉、パン粉] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ごま、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、えのき、玉ねぎ、ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] オレンジゼリー パナナ [オレンジジュース、砂糖、寒天]	和風スパゲティ [スパゲティ、人参、玉ねぎ、ウインナー、ピーマン、あさり、しめじ、塩、油、醤油、刻みのり] さつまいもと昆布の煮物 [さつまいも、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 いなり寿司 牛乳 [米、寿司揚げ、ごま、醤油、砂糖、みりん、酒、酢、塩]	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 人参蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、人参、レーズン、牛乳、チーズ]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、ピーマン、塩、ケチャップ] コーンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
25日(月) 誕生日会	26日(火)	27日(水) 栄養の話(たいよう)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
ご飯 豚肉のトマトソース煮 [豚肉、玉ねぎ、厚揚げ、人参、じゃが芋、水煮大豆、砂糖、トマト缶、ケチャップ、油、醤油、にんにく、生姜] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] トライフル 牛乳 [ミックス粉、牛乳、生クリーム、黄桃缶、白桃缶、卵、チョコソース、カラースプレー]	ご飯 中華風冷奴 [豆腐、トマト、きゅうり、もやし、シーチキン、ごま油、酢、砂糖、醤油、ごま] ひじき煮 [ひじき、人参、さつまいも、砂糖、醤油、酒、油] さつまいもの味噌汁 [さつまいも、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くず粉]	ご飯 サバの梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] スパゲティサラダ [スパゲティ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] チーズポテト 牛乳 [フライドポテト、チーズ、青のり、油、塩]	ご飯 里芋と鶏肉のから揚げ [里芋、鶏肉、にんにく、ねぎ、生姜、酢、砂糖、塩、醤油、片栗粉、油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] きのこスープ [しめじ、玉ねぎ、もやし、人参、醤油、塩、鶏がらだし] コーン蒸しパン 牛乳 [コーン、牛乳、チーズ、蒸しパンミックス粉]	ラーメン [中華麺、焼き豚、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ねぎ、鶏がらスープ、にんにく、生姜、塩、醤油] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] 果物 黒米おにぎり 牛乳 [米、黒米、ごま、薄口醤油]	そばろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります