



7月の献立表



令和5年7月発行
あさひ子ども園

よく噛んで食べましょう

食事をよく噛んで食べると、だ液が出て、食べものの消化・吸収がよくなります。また、だ液には虫歯を予防する効果もあります。よく噛んで食べることは、あごの発達を促し、食べすぎを防ぐことにもつながります。よく噛む習慣を身につけたいですね。



食中毒に注意しましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。

- 1 手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」。
 - 2 食べ物は低温で保存して細菌を「増やさない」。
 - 3 加熱調理して細菌を「やっつける」。
- 食中毒予防のために、この3つを守りましょう。



参考資料：いただきます ごちそうさま

1日(土)
チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース、醤油、塩、ケチャップ]
キャロットスープ [人参、玉ねぎ、キャベツ、醤油、塩、鶏がらだし]
菓子・バナナ牛乳

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木) セタ会	7日(金) 音楽指導	8日(土)	
	ご飯 豚肉のトマトソース煮 [豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、厚揚げ、人参、水煮大豆、塩、砂糖、トマト缶、ケチャップ、油、醤油、にんにく、生姜] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] 中華スープ [豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし] おやつ 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]	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、シーチキン、玉ねぎ、ねぎ、塩、ケチャップ] 小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、もやし、ごま、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌] おやつ ココア揚げパン 牛乳 [ロールパン、油、ミルクココア]	ご飯 サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] キャベツのおかか和え [キャベツ、きゅうり、人参、かつお節、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、えのき、玉ねぎ、豆腐、いりこ、醤油、塩] 果物 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	セタそうめん [そうめん、人参、オクラ、卵、めんつゆ] グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] スパゲティサラダ [スパゲティ、シーチキン、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、醤油] セタゼリー 牛乳 [カルピス、オレンジジュース、生クリーム、寒天、ブルーハワイ、スターシュガー、砂糖]	ご飯 カレー肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、カレー粉、砂糖、酒、醤油] 春雨サラダ [春雨、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] ミキサーパン 牛乳 [小麦粉、牛乳、パセリ、卵、玉ねぎ、トマト、チーズ、粉チーズ、ウインナー、BP、油、塩]	エビピラフ [米、エビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、塩、鶏がらだし] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳	
	10日(月) ご飯 豆腐のあんかけ [豆腐、合びき肉、ピーマン、もやし、玉ねぎ、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、塩、油] そうめん瓜の酢の物 [そうめん瓜、きゅうり、人参、みかん缶、ごま、酢、砂糖、醤油] あさりの味噌汁 [あさり、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] おやつ ゆかりおにぎり 牛乳 [米、ゆかり粉、ごま]	11日(火) 食事の挨拶の話(ほし) ご飯 魚のあけぼの焼き [バトウ、塩、酒、人参、マヨネーズ] 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] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、しめじ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] フライドポテト 牛乳 [フライドポテト、油、塩]	12日(水) バイキング式給食(つき) 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] ゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、なす、えのき、いりこ、味噌] ツナコーンピザ 牛乳 [ピザ生地、玉ねぎ、コーン、チーズ、シーチキン、マヨネーズ]	13日(木) ナポリタンスパゲティ [スパゲティ、ウインナー、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、醤油、粉チーズ] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、刻み昆布、砂糖、醤油、酒、みりん] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 焼きおにぎり 牛乳 [米、ごま、味噌、砂糖、酒]	14日(金) ご飯 鶏ささみの天ぷら [鶏ささみ、梅干し、大葉、生姜、酒、塩、天ぷら粉、油] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、えのき、いりこ、醤油、塩] フルーツヨーグルト 牛乳 [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]	15日(土) なつまつり会(1年生・たいよう) 炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] えのきの味噌汁 [えのき、豆腐、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳	
	17日(月) 海の日 	18日(火) ご飯 サバの梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油] なすの味噌汁 [なす、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] いなり寿司 牛乳 [米、寿司揚げ、ごま、醤油、砂糖、みりん、酒、酢、塩]	19日(水) 箸の持ち方(たいよう) ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ、醤油] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、えのき、人参、醤油、塩、鶏がらだし] チーズトースト 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖、粉チーズ]	20日(木) ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、しめじ、にんにく、生姜、油、ハヤシライスルー] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、砂糖、塩、こしょう] 果物 グレープゼリー 牛乳 [グレープジュース、砂糖、寒天]	21日(金) ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、味噌、ごま油、鶏がらだし] 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] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 甘納豆の蒸しケーキ 牛乳 [ミックス粉、卵、牛乳、甘納豆、ほうれん草]	22日(土) 穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、酒、砂糖、刻みのり] お味噌汁  [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳	
	24日(月) ご飯 豚しゃぶ [豚肉、大根、ねぎ、醤油、酢、砂糖] ポパイサラダ [ほうれん草、春雨、人参、シーチキン、マヨネーズ、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、いりこ、味噌] じゃが芋ドーナツ 牛乳 [小麦粉、じゃが芋、ごま、油、卵、砂糖、ベーキングパウダー]	25日(火) 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] ●アサリのバター焼き [あさり、バター、醤油、酒] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 枝豆おにぎり 牛乳 [米、枝豆、塩、昆布]	26日(水) ●甘辛鶏飯 [米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、醤油、酒、砂糖、みりん] きゅうりの酢の物 [きゅうり、みかん缶、人参、酢、砂糖、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 手作りメロンパン 牛乳 [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]	27日(木) 誕生日会 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、油、味噌、みりん] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、もやし、醤油、刻みのり] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、鶏がらだし、片栗粉] クリームあんみつ 牛乳 [寒天、砂糖、黄桃缶、白桃缶、あんこ、アイス]	28日(金) どうもろこしの皮むき(にじ・ぞら) ご飯 サバの竜田揚げ [サバ、生姜、片栗粉、油、酒、みりん、醤油] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、きゅうり、もやし、ごま、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、いりこ、味噌] どうもろこし牛乳	29日(土) チキンカレーライス [米、鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳	
	31日(月) 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] 金平ごぼう [ごぼう、人参、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、酒、砂糖、醤油] 大根のすまし汁 [大根、人参、玉ねぎ、いりこ、醤油、塩] 梅おにぎり 牛乳 [米、梅干し、しらす干し]	<div style="text-align: center;"> <h3>旬の食材</h3> <h2>なす</h2> <p>インドが原産で日本には奈良時代に入ってきたといわれています。長さや形は様々で、京都の加茂なすなど地域の伝統野菜になっているものもあります。一般に流通が多いのは、12~15cmほどの中長なすで、全国各地で生産されています。様々な料理に用いられますが、油との相性がよく、天ぷらや揚げびたし、麻婆なすなどの炒め物や pasta・カレーの具などにも向いています。</p>  <p>参考資料：いただきます ごちそうさま</p> </div>					