



7月の献立表



令和 5年 7月 みなと子ども園

【今月の食育テーマ】

野菜にふれようpart1
・野菜の中身はどうなっているかな？

【今月の食育活動】

- ・7日・・・セタトッピング(ばら組)
- ・12日・・・一休タイム(うめ組)
- ・ラップおにぎり
- ・19日・・・夏野菜ピザ(ばら、ふじ、さくら組)
- ・24日・・・野菜の皮むき(ばら組)



3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)七夕会		8(土)			
ご飯・魚のムニエル ポパイサラダ・夏野菜の味噌汁 ☆米 ☆バトウ小麦粉 油 塩 ☆ほうれん草 人参 コーン 醤油 ごま マヨネーズ ☆豚肉 玉葱 なす 南瓜 油揚げ みそ 葱 煮干し		ご飯・四川豆腐・きゅうりの和え物 もやしのすまし汁 ☆米 ☆豆腐 豚肉 にんにくしょうが たけのこ水煮 人参 葱 油 醤油 片栗粉 ごま油 ☆きゅうり ごま ごま油 三温糖 醤油 酢 ☆もやし 玉葱 えのき 塩 醤油 煮干し 葱		ご飯・ポークビーンズ・菓菜サラダ あさりのスープ ☆米 ☆大豆水煮 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 ケチャップ 塩 油 トマトホール缶 醤油 三温糖 コンソメ ☆キャベツ きゅうり レーズン バイン 油 酢 塩 こしよ ☆あさり水煮 人参 玉葱 大根 醤油 塩 コンソメ パセリ		スタミナ納豆丼・もやしのおかか和え しめじのみそ汁 ☆米 納豆 醤油 鶏挽肉 にんにくしょうが ごま油 葱 三温糖 酒 ☆もやし ほうれん草 人参 かつお節 醤油 ☆しめじ 大根 玉葱 人参 葱 煮干し みそ		天の川そうめん・グリルチキン キャベツのゆかり和え・果物(スイカ) ☆そうめん オクラ ハム 人参 めんつゆ 錦糸卵 ☆鶏肉 塩 こしよ ☆きゅうり キャベツ 人参 ゆかりこ		ピラフ・テンゲン菜のスープ 果物(バナナ) ☆米 鶏肉 人参 ビーマン 玉葱 コーン 塩 こしよ 鶏がらだし マヨネーズ ☆玉葱 人参 テンゲン菜 白菜 鶏がらだし 塩 醤油			
ヨーグルト和え・クラッカー ☆ヨーグルト バナナ みかん缶 白桃缶 黄桃缶 三温糖 ☆クラッカー		いももち・牛乳 ☆じゃが芋 片栗粉 チーズ ☆牛乳		カルシウムラスク・牛乳 ☆食パン粉 チーズ グラニュー糖 ごま 青のり マーガリン ☆牛乳		菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳		七夕ゼリー ☆寒天 ブルーハワイ 三温糖 ホイップクリーム みかん カルピス スターシュガー グラニュー糖		菓子・牛乳 ☆甘辛せんべい ☆牛乳			
10(月)		11(火)		12(水)一休タイム		13(木)		14(金)		15(土)			
中華丼・ニラスープ・果物(オレンジ) ☆米 豚肉 いか 白菜 たけのこ水煮 玉葱 人参 干し椎茸 ビーマン ごま油 しょうが にんにく 醤油 コンソメ 塩 片栗粉 ☆ニラ もやし しめじ 玉葱 鶏がらだし 塩 醤油		ご飯・鮭の塩焼き・金平ごぼう もやしのすまし汁 ☆米 ☆さけ 塩 ☆ごぼう 人参 しらたき ごま 三温糖 醤油 ごま油 ☆もやし えのき 玉葱 人参 葱 煮干し みそ 豆腐		シーフードカレー・スティックサラダ 果物(バナナ) ☆米 えびいかに あさり水煮 玉葱 人参 鶏肉 油 じゃが芋 にんにく カレールウ 醤油 ☆きゅうり 人参 大根 マヨネーズ		塩バターラーメン・南瓜のそぼろ煮 小松菜のごまサラダ ☆中華麺 焼き豚 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 バター コーン缶 しいたけ 葱 塩 鶏がらだし 煮干し ☆南瓜 鶏挽肉 砂糖 醤油 三温糖 ☆小松菜 キャベツ もやし ごま マヨネーズ シーチキン		ご飯・厚揚げの味噌炒め 切干大根の和え物・玉葱のすまし汁 ☆米 ☆生揚げ 豚肉 たけのこ水煮 しいたけ 人参 玉葱 ビーマン 油 三温糖 みそ 醤油 ☆切干大根 ほうれん草 人参 醤油 三温糖 酢 ごま ☆玉葱 人参 しめじ 葱 煮干し 塩 醤油		デキンライス・野菜スープ 果物(バナナ) ☆米 鶏肉 人参 玉葱 鶏がらだし ケチャップ 塩 こしよ ビーマン マヨネーズ ☆玉葱 人参 コーン 白菜 パセリ 塩 鶏がらだし			
マラーカオ・牛乳 ☆小麦粉 B・P 卵 黒砂糖 牛乳 醤油 油 重曹 ☆牛乳		フライドポテト・牛乳 ☆フライドポテト 油 塩 ☆牛乳		とうもろこし・牛乳 ☆とうもろこし ☆牛乳		さけおにぎり・牛乳 ☆米 さけフレーク ☆牛乳		あんこパイ・牛乳 ☆パイ皮 こしあん ☆牛乳		菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳			
17(月)		18(火)		19(水)夏野菜ピザ作り		20(木)誕生会		21(金)		22(土)			
海の日 		ロールパン・たらこスパゲティ ひじきサラダ ☆ロールパン ☆スパゲティ 塩 油 たらこ 玉葱 にんにく 刻みのみり バター ☆人参 きゅうり シーチキン コーン ひじき マヨネーズ 醤油 菜飯おにぎり・牛乳 ☆米 菜飯ふりかけ ☆牛乳		ご飯・豚肉じゃが・小松菜のナムル わかめのすまし汁・果物(バナナ) ☆米 ☆豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき いんげん 油 酒 三温糖 醤油 ☆小松菜 もやし 人参 ごま油 醤油 酢 ごま 三温糖 ☆わかめ 麩 玉葱 煮干し 塩 醤油 フルーチェ・豆乳ウエハース ☆フルーチェの素 牛乳 ☆豆乳ウエハース		ご飯・チキンチャップ・さつま芋のサラダ なすのみそ汁 ☆米 ☆鶏肉 にんにく トマト缶 ケチャップ ウスターソース 醤油 油 三温糖 ☆さつま芋 人参 いんげん 醤油 ごま 三温糖 塩 ☆なす 玉葱 生揚げ 小松菜 みそ 煮干し フルーツクリームあんみつ ☆寒天 三温糖 白桃缶 みかん缶 黄桃缶 アイスクリーム こしあん		ご飯・さばの梅煮 納豆和え・大根のみそ汁・果物(オレンジ) ☆米 ☆さば しょうが 三温糖 醤油 酒 梅干し ☆納豆 ほうれん草 もやし 人参 醤油 のり ☆大根 人参 えのき 玉葱 葱 煮干し みそ		黒糖ケーキ・牛乳 ☆ミックス粉 黒砂糖 卵 牛乳 バナナ バター ☆牛乳		ひじきご飯・えのきのすまし汁・果物(バナナ) ☆米 乾ひじき ごぼう 干し椎茸 鶏肉 油揚げ 薄口醤油 ☆玉葱 えのき 葱 塩 醤油 煮干し	
焼きそば・キャベツのサラダ ふのすまし汁・果物(バナナ) ☆中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 油 かつお節 中濃ソース ウスターソース ケチャップ 青のり ☆キャベツ コーン 人参 マヨネーズ ☆麩 玉葱 しめじ 葱 醤油 塩 煮干し		ご飯・マーボーナス・ほうれん草のコーン和え 春雨のスープ ☆米 ☆豚挽肉 なす 人参 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 みそ 豆腐 しょうが にんにく 三温糖 醤油 ごま油 鶏がらだし ☆ほうれん草 人参 コーン 醤油 ☆春雨 玉葱 人参 えのき わかめ 醤油 塩 鶏がらだし		ご飯・鮭のソテー・彩り野菜・玉葱のみそ汁 果物(スイカ) ☆米 ☆さけ 塩 小麦粉 マーガリン ビーマン 人参 玉葱 コーン 油 こしよ ☆玉葱 大根 かぼちゃ 油揚げ ほうれん草 人参 しめじ 煮干し みそ ごまトースト・牛乳 ☆食パン マーガリン グラニュー糖 ごま ☆牛乳		ご飯・とり天・キャベツの梅和え ポテトスープ ☆米 ☆鶏肉 しょうが 薄口醤油 酒 天ぷら粉 油 ☆キャベツ もやし 人参 梅干し 醤油 ☆じゃが芋 人参 玉葱 あさり水煮 塩 醤油 コンソメ		ハヤシライス・コーンスープ 果物(バナナ) ☆米 牛肉 玉葱 しめじ 人参 ハヤシルウ 油 ☆玉葱 コーン パセリ クリームコーン 塩 コンソメ					
梅じゃこおにぎり・牛乳 ☆米 しらす干し 梅干し ☆牛乳		わらびもち・牛乳 ☆わらび餅粉 きな粉 三温糖 塩 黒砂糖 ☆牛乳		夏みかんゼリー・豆乳ウエハース ☆寒天 三温糖 夏みかん缶 ☆豆乳ウエハース		ご飯・中華風冷やっこ・切干大根の含め煮 かき玉汁 ☆米 ☆豆腐 きゅうり トマト ごま油 酢 ごま 三温糖 シーチキン 醤油 ☆切干大根 人参 さつま揚げ いんげん 三温糖 醤油 ☆卵 人参 たら玉葱 しめじ 塩 醤油 鶏がらだし		菓子・牛乳 ☆ケーキ ☆牛乳					
31(月)													
ご飯・鶏肉のマーメレード煮・三色和え 南瓜のみそ汁 ☆米 ☆鶏肉 マーメレード 酒 醤油 にんにく 三温糖 ☆小松菜 人参 もやし ごま 醤油 ☆南瓜 玉葱 油揚げ 葱 みそ 煮干し													
人参蒸しパン・牛乳 ☆ミックス粉 おろし人参 牛乳 レーズン 脱脂粉乳 ☆牛乳													

バランスの良い食事をとろう

暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食、主菜、副菜、汁もの4つのお皿が並ぶ、バランスの良い食事を心がけましょう。

「いただきます ごちそうさま」引用

冷たいものとりすぎに注意



冷たい食べ物をとりすぎると、胃腸の調子が悪くなります。暑い日もできるだけ温かい食べものをとるようにしましょう。また、飲みものにも要注意。水やお茶は積極的に飲んでほしいのですが、ジュースや清涼飲料水を飲みすぎると糖分の過剰摂取になるので気をつけましょう。