

7月献立表

令和5年7月発行

ながさわ子ども園

栄養バランスについて

食事は、大きく「赤」「黄」「緑」の3つに分類されます。「赤」は肉や魚などのたんぱく質で血や肉となり、体を作るものになります。「黄」はごはんやパンなどで、体を動かすものになります。「緑」はほうれん草やトマト、人参、キノコなど、体の調子を整えて病気になりにくくする働きがあります。偏った食事は病気の原因になりますから、ご家庭でも、この「赤」「黄」「緑」のバランスに注意して、食事の準備をしてください。
(イラスト&おたより文例12か月 参照)

プランターで育てている夏野菜が、収穫の時期を迎え始めます。今年度も、子どもたちが育てたい野菜を考えて、苗植えや水やりをしてください。

収穫した夏野菜をたくさん食べて、夏の暑さを吹き飛ばしましょう☆



1日(土)
鶏そぼろ寿司 米、酢、砂糖、塩、 鶏ミンチ、人参、ごぼう、 椎茸、昆布、醤油
豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、人参、 葱、味噌、いりこ
バナナ菓子
牛乳

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)七夕会	8日(土)
サンドイッチ 乳児:ロールパン 幼児:食パン きゅうり、ハム、 チーズ、卵、マヨネーズ きゅうりのナムル風 きゅうり、わかめ、ごま、 ごま油、鶏がらだし 豆乳スープ 玉葱、しめじ、なす、豆乳、 パセリ、塩、コンソメ バナナ 芋ようかん さつま芋、砂糖、寒天、塩 牛乳	ご飯 魚の彩り野菜 サケ、塩、こしょう、 小麦粉、バター、玉葱、 人参、ピーマン、醤油 梅和え きゅうり、もやし、人参、 梅干し、醤油 おつゆ心の味噌汁 おつゆ心、玉葱、えのき、 葱、味噌、いりこ スイカ 茗藪焼き さつま芋、B.P、砂糖、みりん、 豆乳、ココア、あんこ 牛乳	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め 鶏肉、玉葱、きゅうり、 パプリカ、生姜、にんにく、 砂糖、醤油、酢、酒、 みりん、油 ひじきの煮物 ひじき、人参、枝豆、 しらたき、さつま揚げ、 砂糖、醤油、油 コンソメスープ なす、玉葱、大根、コーン、 コンソメ、塩 カラフルクッキー 小麦粉、砂糖、バター、牛乳、 アーモンドプードル、 抹茶、ココア、食紅 牛乳	ご飯 豆腐のケチャップ煮 豆腐、豚肉、エビ、人参、 玉葱、トマト、ケチャップ、 砂糖、醤油、片栗粉 小魚和え しらす干し、小松菜、 人参、醤油 なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、葱、 味噌、いりこ いももち磯辺風 じゃが芋、片栗粉、 砂糖、醤油、海苔 牛乳	天の川そうめん そうめん、オクラ、人参、 卵、トマト、醤油、みりん、 かつお節、昆布 とり天 鶏肉、にんにく、酒、塩、 こしょう、てんぷら粉、油、 きゅうり 甘酢和え ブロッコリー、人参、 酢、砂糖、醤油 バナナ 七夕ゼリー 牛乳、寒天、スイカ、ブルーハワイ、 マスカットゼリーの素、飾り 牛乳	炊き込みご飯 米、鶏肉、人参、ごぼう、 さつま揚げ、キヌサヤ、醤油 わかめの味噌汁 わかめ、玉葱、人参、 きゅうり オレンジ菓子 牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
塩バターラーメン 中華麺、豚肉、人参、玉葱、 きゅうり、コーン、葱、 塩、バター、にんにく、 鶏がらだし アサリのしぐれ煮 アサリ、生姜、砂糖、醤油 さつま芋ごまサラダ さつま芋、人参、いんげん、 ごま、塩、砂糖、醤油 バナナ 南瓜団子 南瓜、白玉粉、豆腐、醤油、 砂糖、みりん、片栗粉 牛乳	ご飯 ササミのチーズフライ 鶏ササミ、塩、こしょう、 チーズ、てんぷら粉、 パン粉、油、ブロッコリー パンサンダー 春雨、人参、きゅうり、酢、 砂糖、醤油、ごま、ごま油 玉葱の味噌汁 玉葱、えのき、チンゲン菜、 味噌、いりこ 夏みかんゼリー 夏みかん、寒天、砂糖、 メープルシロップ 牛乳	ご飯 豆腐のカレーあんかけ 豆腐、玉葱、人参、 ピーマン、椎茸、砂糖、 醤油、カレー粉、片栗粉 塩つペ和え きゅうり、もやし、塩昆布 ★おいしいスープ 玉葱、ベーコン、大根、 人参、じゃが芋、ごぼう、 ほうれん草、コーン、 コンソメ、塩、こしょう バナナ マニラーカオ 小麦粉、B.P、卵、牛乳、 油、黒砂糖、醤油、重曹 牛乳	ご飯 マーボーなす 豚ミンチ、なす、人参、玉葱、 葱、椎茸、生姜、にんにく、 豆腐、砂糖、醤油、味噌、 鶏がらだし、ごま油、片栗粉 ひじきサラダ ひじき、きゅうり、ちくわ、 人参、マヨネーズ、醤油、 スキムミルク 中華コンソメスープ コーン、クリームコーン、 玉葱、パセリ、鶏がらだし、塩 コロコロラスク 食パン、砂糖、バター 牛乳	ご飯 アジカツ アジ、にんにく、塩、 小麦粉、パン粉、油、トマト ごま和え ブロッコリー、人参、 ごま、醤油 おつゆ心のすまし汁 おつゆ心、玉葱、椎茸、 葱、塩、醤油、いりこ やみつきボテト じゃがいも、砂糖、醤油、塩、油、 こしょう、コンソメ、片栗粉 牛乳	チキンライス 米、鶏肉、人参、玉葱、 グリーンピース、塩、 こしょう、ケチャップ、 コンソメ、バター ニラスープ ニラ、玉葱、えのき、 鶏がらだし、塩 オレンジ菓子 牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)誕生会	21日(金)	22日(土)
海の日 おやつ	和風クリーム スパゲティ スパゲティ、しめじ、小松菜、 しらす干し、ウインナー、 牛乳、小麦粉、めんつゆ、塩、 こしょう、バター、油 れんごんの炒めなます れんごん、人参、アサリ、 酢、砂糖、醤油、油 オニオンスープ 玉葱、きゅうり、人参、 塩、コンソメ バナナ わかめおごぎり 米、押麦、わかめふりかけ チーズ	ご飯 魚のおろし煮 サバ、大根、生姜、酒、 砂糖、醤油、いんげん 人参しりしり 人参、卵、ツナ、 醤油、みりん、油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、葱、 油揚げ、味噌、いりこ ヨーグルトムース ヨーグルト、寒天、牛乳、 グラニュー糖、黄桃 牛乳	ご飯 ハンバーグ 合ミンチ、玉葱、卵、 パン粉、牛乳、塩、油、 ケチャップ、とうもろこし おかか和え ブロッコリー、人参、 かつお節、醤油 なすのすまし汁 なす、玉葱、人参、オクラ、 塩、醤油、いりこ スイカ トライアル ミックス粉、牛乳、みかん、 アイスクリーム、飾り 牛乳	ご飯 炒り豆腐 豆腐、鶏肉、玉葱、人参、 ちくわ、椎茸、葱、油、 酒、砂糖、醤油、みりん 野菜サラダ 白菜、きゅうり、 パイン、油、酢、塩、 こしょう わかめスープ わかめ、きゅうり、人参、 塩、コンソメ バナナ さつま芋ドーナツ さつま芋、小麦粉、B.P、 砂糖、卵、油 牛乳	大豆ピラフ 米、大豆、ウインナー、 人参、玉葱、パセリ、 塩、コンソメ、バター えのきスープ えのき、玉葱、人参、 葱、塩、鶏がらだし バナナ菓子 牛乳
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
五目うどん うどん、鶏肉、玉葱、人参、 葱、油揚げ、塩、醤油、 みりん、いりこ 魚の塩焼き カレイ、塩、トマト じゃが芋の煮物 じゃが芋、人参、 グリーンピース、砂糖、 醤油、油 バナナ サケチーズおごぎり 米、サケフレーク、醤油、チーズ 牛乳	ご飯 生姜焼き 豚肉、生姜、玉葱、 醤油、みりん、油、きゅうり 海藻サラダ わかめ、きゅうり、大根、 エビ、かまぼこ、砂糖、 醤油、酢、ごま油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、人参、 葱、味噌、いりこ スティックパイ パイ生地、グラニュー糖 牛乳	ご飯 魚のムニエル バタコ、塩、こしょう、 小麦粉、オリーブ油、トマト 南瓜サラダ 南瓜、枝豆、人参、チーズ、 スキムミルク、レーズン、 塩、こしょう、マヨネーズ ミルクスープ 玉葱、人参、さつま芋、 牛乳、塩、コンソメ バナナ ねじりがりんどう 小麦粉、B.P、砂糖、塩、油 牛乳	ご飯 鶏じゃが 鶏肉、人参、じゃが芋、 玉葱、しらたき、 グリーンピース、砂糖、 醤油、油 うさく うなぎ、きゅうり、 酢、砂糖、醤油 もやしの味噌汁 もやし、椎茸、わかめ、 玉葱、いりこ、味噌 マカロニ安南川 (黒蜜かけ) マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖 牛乳	ご飯 豆腐のフライ 豆腐、塩、こしょう、 小麦粉、パン粉、油、 ケチャップ、とうもろこし 切干大根の含め煮 切干大根、人参、いんげん、 さつま揚げ、砂糖、醤油 オクラのすまし汁 オクラ、玉葱、人参、 塩、醤油、いりこ スイートピラフキッシュ 南瓜、バター、砂糖、牛乳、 レーズン、スキムミルク 牛乳	夏野菜のキーマカレー 米、押麦、合ミンチ、玉葱、 なす、ズッキーナ、トマト、 ピーマン、パプリカ、 にんにく、レーズン、 カレー粉、酒、油 おかか和え ほうれん草、人参、 かつお節、醤油 オレンジ菓子 牛乳
31日(月)	夏バテ予防食 暑い毎日でも、元気いっぱいの子もたち。夏に負けず遊びまわる姿は頼もしい限りですが、夏にテシないか心配でもあります。7月は「土用の丑の日」があります。ウナギはビタミンと亜鉛が豊富で、とても栄養価が高い食品です。ぜひご家庭でもとり入れてみてください。また日ごろから夏野菜や水分をとり、消化機能が低下しないよう食事バランスに気を付けることも大切です。(イラスト&おたより文例12か月 参照)				
おやつ	3歳未満児のみ 午前のおやつに 牛乳(100ml) を飲みます。 ●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。 ★市内の小学校の生徒が考えた減塩メニューです。 ◇新メニューです。				

