

7月の献立



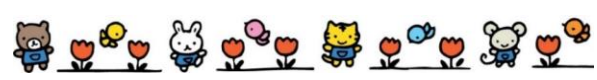
令和5年度武豊町立保育園

日	曜日	献立	赤く血や肉になるもの	緑々からの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの	10時おやつ
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	3時のおやつ
1	土	ファボールサンド ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ,ヨーグルト,牛乳		ファボールサンド	こつぶっこ
3	月	ごはん チンジャオロースー/春雨スープ 西瓜	豚肉	わかめ,えのきたけ,人参, 葱,生姜,人参,しめじ,筍,玉葱 パプリカ,ピーマン,すいか	精白米,春雨, サラダ油,三温糖,ごま油,片栗粉	おこめせん 丸ぼうろ サラダおかき
4	火	食パン/いちごジャム 焼きそば きゅうりとパイナップルの酢の物	豚肉,いか	胡瓜,いちごジャム, あおのり,キャベツ,人参, ピーマン,わかめ,パイン缶	食パン,三温糖,片栗粉, サラダ油,中華めん	紫芋チップ 豆腐ドーナツ/牛乳
5	水	米粉パン 夏野菜のトマトシチュー マカロニサラダ	鶏肉,ハム	トマトピューレ,みかん缶, コーン缶,キャベツ,なす,玉葱, キャベツ,胡瓜,人参	米粉パン,マカロニ,マヨネーズ, じゃがいも,バター, 小麦粉,三温糖	ソーセージ コアりんご
6	木	わかめごはん 冬瓜汁 豚肉のごまみそソース	けずり節,むきえび,豚肉 鶏肉,うすら卵,ちくわ	だし昆布,干しいたけ, とうがふ,人参, もやし,胡瓜	精白米,三温糖,白すりごま, 片栗粉	オレンジ いちごのアイス
7	金	〇ごはん 鶏のから揚げカレー風味/塩昆布和え 七夕そうめん汁	けずり節,かまぼこ, 鶏肉	キャベツ,胡瓜,汐吹昆布 生姜,オクラ,葱,人参, だし昆布,干しいたけ	精白米,素麺, 片栗粉,揚げ油	ふわふわチップ人参味 ☆ゼリーパフェ
8	土	十勝バタースイート ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ,ヨーグルト,牛乳		十勝バタースイート	まあるいクラッカーミニ
10	月	なめたけとツナのごはん 麩とわかめの吸い物 きゅうりとわかめの酢の物	ツナ油煮,けずり節	なめたけ,グリーンピース缶, だし昆布,わかめ, もやし,わかめ,胡瓜,人参	精白米,三温糖, 花ふ,素麺,	菓子 さやえんどうしお味
11	火	スナックスティック なすミートスパゲティ コーンサラダ	豚挽肉	トマトピューレー,しめじ, 玉葱,にんにく,なす,トマト, 胡瓜,コーン缶,キャベツ,人参	スナックスティック,バター, スパゲティ,オリーブ油 サラダ油,三温糖,小麦粉	鉄塩せん キャラメルコーン/牛乳
12	水	ごはん 竹輪の磯辺揚げ/ちりじゃこサラダ 味噌汁	しらす干,けずり節,豆腐 卵,ちくわ	キャベツ,もやし,人参, あおのり,コーン缶, だし昆布,しめじ,わかめ,玉葱	精白米, 小麦粉,揚げ油, サラダ油,三温糖	きな粉ウエハース たべっこどうぶつ/オレンジジュース
13	木	麻婆飯 なめたけもやし ヤクルト	豆腐,豚ひき肉,ハム, ヤクルト	玉葱,葱,生姜, なめたけ,胡瓜,もやし	精白米,ごま油,サラダ油, 片栗粉,三温糖	はなはなせんべい ☆花火ゼリー
14	金	ハッシュドボーク 玉ねぎドレッシングサラダ チーズキッス	豚肉,チーズキッス	玉葱,しめじ,グリーンピース缶, トマトピューレー, もやし,胡瓜,人参	じゃがいも,サラダ油, 精白米,三温糖 オリーブ油,小麦粉,バター	アンパンマンソフトせんべい ミニクーリッシュパニョ
15	土	サンドロール ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ,ヨーグルト,牛乳		サンドロール	ミニ野菜スティック きなこもち
18	火	冷やしきつねうどん まめサラダ とうもろこしの塩ゆで	けずり節,鶏肉,油揚げ, ちくわ,大豆,ツナ油煮	だし昆布,葱,人参,干しいたけ, 胡瓜,とうもろこし	うどん,三温糖, 三温糖,白すりごま	まんまるソフトせん コーンフレーク
19	水	米粉パン さばのトマトソース煮/コールスロー コンソメスープ	さばのトマトソース煮	玉葱,人参,しめじ, キャベツ,胡瓜,コーン缶	米粉パン,サラダ油, マヨネーズ,三温糖	ふわふわチップじゃがいも味 ☆水ようかん
20	木	ごはん/ふりかけ なすのなべしぎ 春雨サラダ	ふりかけ,豚挽肉, けずり節	わかめ,人参,胡瓜, なす,ピーマン,玉葱,だし昆布	精白米はるさめ,ごま油, サラダ油,三温糖	豆乳ドーナツ アンパンマンぶくじゃが/牛乳
21	金	親子丼 切り干し大根のサラダ パインゼリー	かまぼこ,卵,鶏肉, けずり節,ツナ油煮	きざみのり,玉葱,干しいたけ, だし昆布,しめじ,人参,胡瓜, 切干しだいこん	精白米,三温糖	さくっとあられ (乳)パピコミニ (幼)パピコ
22	土	うずまきデニッシュ ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ,ヨーグルト,牛乳		うずまきデニッシュ	源氏パイ
24	月	豚丼 和風サラダ アソドミルク	豚肉,かまぼこ,けずり節	玉葱,えのきたけ,だし昆布, わかめ,人参,胡瓜,レモン果汁, キャベツ	サラダ油,三温糖, 糸こんにゃく,精白米	菓子 ベジタべる
25	火	スナックスティック かわり冷やし中華 シューマイ	シューマイ, 卵,鶏肉	葱,生姜,もやし,胡瓜,人参	スナックスティック, 中華めん,ごま油, 白すりごま,三温糖	ビスコ ミニクーリッシュぶどう
26	水	ごはん サワラのみそ煮/おかか和え 豆腐としめじの吸い物	かつお節,けずり節,豆腐, サワラの味噌煮	だし昆布,わかめ,しめじ,人参 胡瓜,もやし,キャベツ	精白米,三温糖	卵ボーロ ☆ヨーグルトゼリー
27	木	チキンと大豆のカレー ドレッシングサラダ どうぶつえんゼリー	大豆,鶏肉	玉葱,人参,しめじ,胡瓜, キャベツ,もやし,コーン缶, グリーンピース缶,(乳)りんご	サラダ油,精白米,三温糖	おからスナックかぼちゃ味 (乳)おから入り揚げあられ (幼)きらすあげ
28	金	うなぎの散らし寿司 麩とわかめの吸い物 みかん缶	うなぎ,卵, けずり節,かまぼこ	だし昆布,きざみのり,人参, わかめ,えのきたけ,胡瓜 みかん缶	精白米,上白糖,三温糖, 白玉麩,サラダ油	紫芋せんべい ねじねじ/牛乳
29	土	じゃりコッペ ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ,ヨーグルト,牛乳		じゃりコッペ	こめぼんぼー ふんわりしお味
31	月	ごはん 魚の煮付け/ゆかり和え 夏野菜の味噌汁	けずり節, かじき	キャベツ,胡瓜,もやし 生姜,オクラ,玉葱, だし昆布,なす,かぼちゃ	精白米,三温糖	バナナ メロン玉

* 材料の入荷により献立を変更することがあります * ☆マークは手作りおやつの日です/○マークは給食のサンプル展示の日です/＊マークは年長のみ提供です/(乳)…乳児(幼)…幼児です

* 6月1日(木)に使用した食材の産地です (献立: ごはん,麻婆茄子,人参サラダ,チーズキッス)

食材	豚挽肉	人参	玉葱	茄子	葱	胡瓜
産地	国産	徳島	愛知	愛知	愛知	愛知





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



7月のメニュー

◀ 材料 4人分 ▶

・ 鶏もも肉	200g	・ コンソメ	大きじ1.5
・ じゃがいも	2個	・ バター	5g
・ コーン缶	20g	・ 小麦粉	小さじ2
・ ズッキーニ	1本	・ 三温糖	大きじ1
・ 茄子	1本	・ トマトピューレ	50cc
・ 玉ねぎ	1/2玉	・ 塩こしょう	少々
・ 人参	1本	・ サラダ油	大きじ1
・ トマト	2個	・ 水	800cc

◀ 作り方 ▶

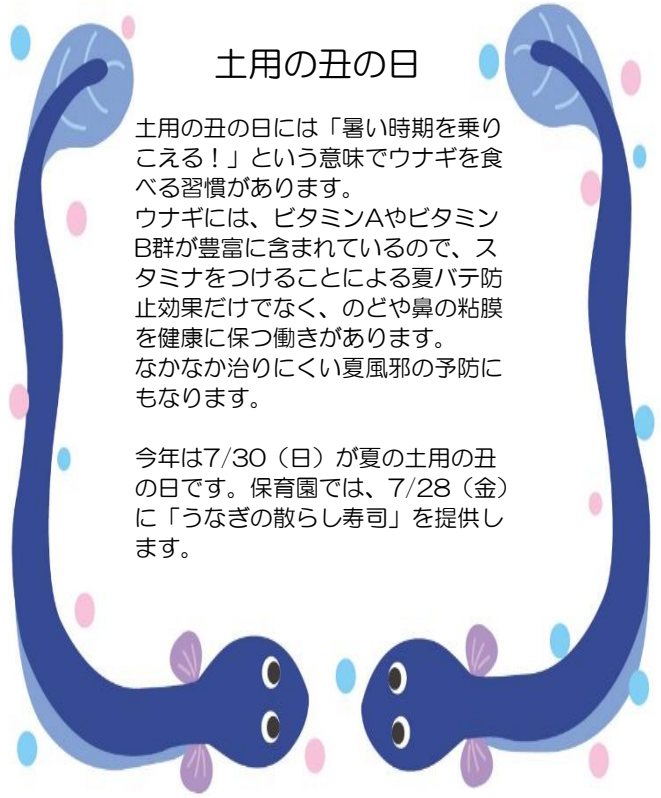
- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② じゃがいも、ズッキーニ、茄子、人参は食べやすい大きさに切り、じゃがいもと茄子は水にさらす。玉ねぎはくし切りにする。
- ③ トマトは2cm角に切る。
- ④ 鍋で油を熱し、肉を炒める。火が通ったら1度取り出し、②を炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら肉を戻し水を加えて、10分ほど煮る。
- ⑥ フライパンにバターを入れて溶かし、小麦粉を入れて炒め、水（分量外）でのばす。
- ⑦ ⑤のアクを取り、水気を切ったコーンとトマトを加える。コンソメ、三温糖、ピューレで味付けをし、⑥を少しずつ加えてとろみをつける。
- ⑧ 弱火で軽く煮込み、塩こしょうで味をととのえる。

土用の丑の日

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。

ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

今年は7/30（日）が夏の土用の丑の日です。保育園では、7/28（金）に「うなぎの散らし寿司」を提供します。



☆ 夏野菜のトマトシチュー ☆



7/5（水）のメニューです。

かぼちゃやピーマンなどほかの夏野菜を加えてもおいしいです。

