令和6年度

7月の献立表

向山保育園

日	曜	3歳未満児		副　食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	月	牛乳 ボーロ	ご飯	豆腐のまさご揚げ	豆腐、えび、豚肉、人参、玉ねぎ、しらす干し、卵、塩、片栗粉、油	牛乳 ★長いも チーズ焼き	長いも、青のり とろけるチーズ
				きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり、かに風味かまぼこ、わかめ、酢、砂糖、しょうゆ		
				小松菜とじゃが芋のみそ汁	じゃが芋、小松菜、人参、玉ねぎ、煮干し、みそ		
2	火	牛乳 おこし	ご飯	魚の梅風味蒲焼き	いわし、片栗粉、梅干し、しょうゆ、砂糖、みりん、油	お茶 せんべい	
				いんげんと若鶏の煮付け	さやいんげん、人参、玉ねぎ、しらたき、鶏肉、砂糖、しょうゆ、みりん、油		
				かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ		
3	水	牛乳 あられ	ご飯	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、油、じゃが芋、グリンピース、ごま、しょうゆ、にんにく、みりん	牛乳 ★豆腐もち	白玉粉、豆腐、きな粉、 砂糖
				青菜の納豆和え	小松菜、人参、ひきわり納豆、しょうゆ、かつお節		
				麩となめこのすまし汁	焼き麩、なめこ、玉ねぎ、ねぎ、昆布・かつお節、しょうゆ、塩		
4	木	プリン	ご飯	魚のタルタルソースかけ	白身魚、塩、小麦粉、油、卵、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ	牛乳 ★クラッカー サンド	クラッカー、イチゴジャム、ブルーベリージャム
				切り干し大根のサラダ	切り干し大根、人参、わかめ、きゅうり、かにかま、酢、しょうゆ、ごま油、ごま		
				なすのみそ汁	なす、人参、えのきだけ、ねぎ、煮干し、みそ		
5	金	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭、塩、こしょう、小麦粉、油、バター、マヨネーズ、クリームコーン缶、粉チーズ	牛乳 星たべよ	
				七夕そうめん汁	そうめん、卵、ｶﾏﾎﾞ、干ししいたけ、人参、昆布、かつお節、しょうゆ、塩		
				ゼリー			
6	土	牛乳・甘辛せんべい				お茶・クッキー	
8	月	牛乳 ポップコーン	ご飯	豚肉のしょうが焼き	豚肉、砂糖、しょうゆ、しょうが、油	お茶 おかき	
				キャベツとちくわのごま酢和え	キャベツ、小松菜、人参、ちくわ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま		
				具だくさん汁	豆腐、切り干し大根、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ		
9	火	牛乳 芋けんぴ	ご飯	煮魚	かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖	牛乳 ★もちもちおから	おから、牛乳、 片栗粉、油、 しょうゆ、砂糖
				もやしとひき肉のナムル	豚肉、人参、もやし、わかめ、油、ねぎ、にんにく、ごま、ごま油、しょうゆ、塩		
				豆腐とえのきのみそ汁	豆腐、えのきだけ、小松菜、人参、油揚げ、煮干し、みそ		
10	水	牛乳 あられ	ご飯	豆腐とツナのハンバーグ	豆腐、ツナ油漬缶、玉ねぎ、人参、片栗粉、卵、塩、油、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 ウエハース	
				ｷｬﾍﾞﾂとｳｲﾝﾅｰのｶﾚｰｽｰﾌﾟ	キャベツ、ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、洋風だしの素、カレー粉、塩		
				フルーツ	フルーツ		
11	木	牛乳 ビスケット	ご飯	豚肉の柳川風煮物	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、ほうれん草、油、卵、かつお節、砂糖、しょうゆ、みりん	牛乳 ★お好み焼き	豚肉、小麦粉、長いも、 干しえび、キャベツ、にら、 ねぎ、油、お好み焼きソース、 かつお節、青のり
				もやしと人参とﾋﾟｰﾏﾝの 三色ごま和え	もやし、人参、ピーマン、砂糖、しょうゆ、塩、ごま		
				ジョア	マスカット味：脱脂粉乳、マスカット果汁、還元麦芽糖水あめ、ピロリン酸鉄、葉酸、ビタミンDほか		
12	金	牛乳 ボーロ	ご飯	チーズ春巻き	焼き豚、玉ねぎ、ピーマン、人参、チーズ、ケチャップ、塩、油、春巻きの皮	牛乳 クッキー	
				春雨サラダ	はるさめ、人参、キャベツ、しらす干し、ごま、酢、砂糖、塩、ごま油		
				豆腐のすまし汁	豆腐、小松菜、えのきだけ、人参、かつお節、しょうゆ、塩		
13	土	牛乳・乾パン				お茶・せんべい	
16	火	牛乳 フレーク	ご飯	スパゲティミートソース	スパゲティ、合い挽き肉、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト缶、バター、洋風だしの素、 塩、こしょう、粉チーズ、パセリ	★フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト、 みかん缶、パイン缶、 もも缶、バナナ
				キャベツのツナサラダ	キャベツ、人参、ツナ水煮缶、きゅうり、油、酢、塩、こしょう、砂糖		
				コンソメスープ	じゃが芋、玉ねぎ、人参、ウインナー、グリンピース、洋風だしの素、塩		
17	水	牛乳 おこし	ご飯	冷やし中華	中華めん、ごま油、卵、砂糖、塩、油、きゅうり、焼き豚、トマト、もやし、酢、ごま油、めんつゆ	牛乳 ★コーンチヂミ	とうもろこし、 とろけるチーズ、 白玉粉、塩、ごま油
				おかか和え	小松菜、キャベツ、人参、ちくわ、かつお節、しょうゆ、砂糖		
				野菜ジュース			
18	木	牛乳 クラッカー	ご飯	豆腐竹輪の磯辺揚げ	豆腐竹輪、小麦粉、卵、青のり、油	牛乳 コーンフレーク	
				らっきょうサラダ	らっきょう、トマト、きゅうり、人参、コーン缶、玉ねぎ、オリーブ油、酢、砂糖、塩、こしょう		
				もずくスープ	もずく、玉ねぎ、人参、えび、いか、卵、グリンピース、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉		
19	金	牛乳 クッキー	ご飯	豚肉の甘辛焼き	豚肉、玉ねぎ、油、みりん、しょうゆ、ごま、ねぎ	お茶 せんべい	
				切干大根のサラダ	切り干し大根、人参、わかめ、きゅうり、かにかま、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油		
				じゃが芋のみそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ		
20	土	牛乳・ビスケット				お茶・芋けんぴ	
22	月	牛乳 フレーク	ご飯	お誕生会メニュー	お誕生会メニュー のため 白ごはんはいりません	牛乳 ショートケーキ	
23	火	牛乳 ごませんべい	ご飯	ポークビーンズ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、にんにく、油、大豆、トマト缶、ｹﾁｬｯﾌﾟ、砂糖、 洋風だしの素、塩、ﾊﾟｾﾘ	牛乳 ★豆腐白玉	白玉粉、豆腐、 きな粉、砂糖、塩
				ごぼうのサラダ	ごぼう、小松菜、人参、さきいか、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、ごま		
				フルーツ	フルーツ		
24	水	牛乳 おかき	ご飯	赤魚のカレー風味焼き	赤魚、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油	牛乳 ★ピザトースト	食パン、ケチャップ、とろけるチーズ、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、コーン缶
				豚バラキャベツの青じそ香り炒め	豚肉、キャベツ、人参、もやし、青じそ、油、しょうゆ、ごま油		
				そうめん汁	そうめん、かまぼこ、人参、小松菜、かつお節、しょうゆ、みりん、塩		
25	木	牛乳 ボーロ	ご飯	トリプルマーボー豆腐	豆腐、豚肉、油、にんにく、しょうが、人参、大豆、ねぎ、豆乳、中華だしの素、みそ、 砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油	牛乳 ウエハース	
				かみかみサラダ	きゅうり、さきいか、人参、コーン缶、砂糖、しょうゆ、ごま油		
				五目中華スープ	もやし、人参、干ししいたけ、鶏肉、はるさめ、チンゲン菜、中華スープの素、しょうゆ、片栗粉		
26	金	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	ハニースパイシーチキン	鶏肉、塩、しょうゆ、はちみつ、にんにく、カレー粉、油	お茶 おかき	
				大豆サラダ	大豆サラダ、ハム、人参、きゅうり、すりごま、マヨネーズ		
				わかめのすまし汁	焼き麩、わかめ、人参、玉ねぎ、かつお節、塩、しょうゆ		
27	土	牛乳・乾パン				お茶・バームクーヘン	
29	月	牛乳 ビスコ	ご飯	コートレットチキン	鶏肉、塩、しょうゆ、小麦粉、卵、パン粉、油、バター、トマト、ケチャップ	牛乳 バナナ	バナナ
				切り干し大根の煮付け	切り干し大根、人参、油揚げ、さつま揚げ、ねぎ、油、砂糖、しょうゆ、みりん		
				オクラのスープ	オクラ、玉ねぎ、人参、わかめ、中華だしの素、塩、こしょう		
30	火	牛乳 せんべい	ご飯	酢豚	豚肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、ピーマン、油、砂糖、酢	お茶 せんべい	
				かりかりきゅうり	きゅうり、ごま油、しょうゆ		
				コーンかき卵汁	卵、豆腐、人参、コーン缶、小松菜、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉		
31	水	牛乳 クッキー	ご飯	魚の照り焼き	さわら、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ	牛乳 ★パンのカリカリ	食パン、バター、砂糖、 アーモンド、粉糖
				キャベツのおかか和え	キャベツ、人参、かつお節、砂糖、しょうゆ		
				しめじと玉ねぎのみそ汁	しめじ、たまねぎ、人参、小松菜、煮干し、みそ		

※おやつの★印は、手作りおやつです

※都合により献立が変更になることがあります

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

畑の野菜も元気に育っていて、トマトがだんだん色付いてきました。子どもたちは収穫してクッキングを楽しみにしています。

✿今月のおすすめメニュー✿

豚肉のスタミナ揚げ（7月3日（水）のメニュー）

材料（子ども２人分）

- 豚肉（もも）……８０ｇ
- 塩、こしょう……少々
- 片栗粉……１８g
- 揚げ油……6g
- じゃが芋……６０ｇ
- グリンピース…１０ｇ
- いりごま……２ｇ
- しょうゆ……４ｇ
- みりん……３ｇ
- にんにく……0.4g
- 水……2g

豚肉は、ビタミンB1 を多く含み、熱中症予防、疲労回復、夏バテ防止に効果的です。にんにくなどこれらの食材はアリシンを含み、消化と代謝を促すため、夏バテで弱った胃腸の働きをよくして食欲不振を解消します。夏に向けてスタミナをつけて乗り切りましょう!!

作り方

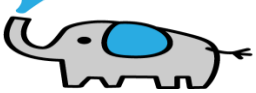
① 豚肉を 1.5 ㎝角に切り、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉を付けて油で揚げる
② じゃが芋は１㎝角に切ってゆで、グリンピースもゆでておく
③ 鍋に、しょうゆ、みりん、すりおろしたにんにく、水を入れて煮立たせてたれを作り、①と②を加えて絡める
④ 仕上げにいりごまを振る

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、１回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

★７月の努力目標★

はやね、はやおきをして
生活リズムを整えましょう



６月のおてつだいカードに続き、今月は「早寝早起き朝ごはんカード」を配布します。

夏に向けて、おいしい朝ごはんを食べて規則正しい生活リズムで過ごし、元気に保育園生活を送れるよう子どもたちにも興味・関心ををもってもらうよう話しをしていきますので、おうちの方にもご協力をお願いしたいと思います。

※おてつだいカードの台紙に張りたいと思いますので、提出されていない方は早めに保育園に持ってきて下さいね