

7月の献立表

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	火	牛乳 ポーロ	ご飯	豆腐のまさご揚げ きゅうりとわかめの酢の物 小松菜とじゃが芋のみそ汁 コートレットチキン	豆腐、えび、豚肉、人参、玉ねぎ、しらす干し、卵、塩、片栗粉、油 きゅうり、かに風味かまぼこ、わかめ、酢、砂糖、しょうゆ じゃが芋、小松菜、人参、玉ねぎ、煮干し、みそ 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 ★お好み焼き	豚肉、小麦粉、長いも、卵、干しえび、キャベツ、にら、ねぎ、油、青のり お好み焼きソース、かつお節、
2	水	牛乳 ビスコ	ご飯	切り干し大根の煮付け オクラのスープ	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、玉ねぎ、人参、わかめ、中華だし、塩、こしょう	牛乳 ウエハース	
3	木	牛乳 ごませんべい	ご飯	ポークビーンズ ごぼうのサラダ フルーツ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、にんにく、油、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だし、塩、パセリ 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	お茶 ★豆腐団子	白玉粉、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉
4	金	牛乳 おかき	ご飯	豚肉のごま焼き みそポテトサラダ もやしスープ	豚肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、いりごま、油 じゃが芋、卵、ちくわ、人参、ねぎ、マヨネーズ、みそ、塩、こしょう もやし、しいたけ、人参、にら、中華だし、塩、しょうゆ	牛乳 かりんとう	
5	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
7	月	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	七夕そうめん かぼちゃのそぼろ煮 ポケットチーズ	干しとうもろこし、ハム、卵、砂糖、塩、きゅうり、もやし、干しいたけ、かつお節、昆布 しょうゆ、みりん、トマト かぼちゃ、いんげん、しょうが、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油 チーズ	お茶 せんべい	
8	火	牛乳 クラッカー	ご飯	お魚カレー ボン酢和え フルーツ	赤魚、しょうが、しょうゆ、小麦粉、油、じゃが芋、玉ねぎ、人参、トマト、 さいいんげん、にんにく、カレー粉、洋風だし、 キャベツ、小松菜、人参、鶏肉、ボン酢しょうゆ フルーツ	牛乳 ★コーンチヂミ	とうもろこし、白玉粉 とろけるチーズ 塩、ごま油
9	水	牛乳 あられ	ご飯	鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツとブロッコリーのスープ ゼリー	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 キャベツ、ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、洋風だし、カレー粉、塩	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
10	木	牛乳 ビスケット	ご飯	豚肉の柳川風煮物 もやしと人参とピーマンの 三色ごま和え ショア	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、ほうれん草、油、卵、昆布・かつお節、砂糖、しょうゆ、みりん もやし、人参、ピーマン、砂糖、しょうゆ、塩、ごま	牛乳 クッキー	
11	金	プリン	ご飯	魚のタルタルソースかけ 切り干し大根のサラダ もずくスープ	白身魚、塩、小麦粉、油、卵、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ 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、ごま もずく、木綿豆腐、玉ねぎ、ほうれん草、人参、中華だし、しょうゆ、塩、片栗粉	お茶 おかき	
12	土	牛乳・クッキー				お茶・せんべい	
14	月	牛乳 ポップコーン	ご飯	豚肉のしょうが焼き キャベツとちくわの ごま酢和え 昆だくさん汁	豚肉、砂糖、しょうゆ、しょうが、酒、油 キャベツ、小松菜、人参、ちくわ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま 豆腐、切り干し大根、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 おかき	
15	火	牛乳 甘せんべい	ご飯	煮魚 もやしとひき肉のナムル 豆腐とえのきのみそ汁	かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖 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、えのきだけ、小松菜、人参、油揚げ、煮干し、みそ	お茶 ★もちもちおから	おから、牛乳、片栗粉、油、 しょうゆ、砂糖
16	水	牛乳 フレーク	ご飯	スバゲティミートソース キャベツのツナサラダ コンソメスープ	スバゲティ、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、塩、こしょう、粉チーズ、パセリ キャベツ、人参、ツナ水煮、きゅうり、油、酢、塩、こしょう、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、人参、ウインナー、グリーンピース、洋風だし、塩	牛乳 ★フルーツヨーグルト	ヨーグルト、みかん缶、 パイナップル、もも缶、バナナ
17	木	牛乳 おかき	ご飯	豆腐竹輪の磯辺揚げ らっきょうサラダ なすのみそ汁	豆腐竹輪、小麦粉、卵、青のり、油 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 なす、人参、えのきだけ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 せんべい	
18	金	牛乳 サブシ	ご飯	冷やし中華 おかがかえ ショア	中華麺、ごま油、卵、砂糖、塩、油、きゅうり、焼き豚、トマト、もやし、酢、めんつゆ 小松菜、キャベツ、にんじん、ちくわ、かつお節、しょうゆ、砂糖	アイスクリーム	
19	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
22	火	牛乳 かみかみ昆布		エビピラフ タンドリーチキン 彩りサラダ オクラのスープ	むきえび、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、コンソメ、塩、バター 鶏もも肉、にんにく、しょうが、カレー粉、塩、ヨーグルト、ケチャップ キャベツ、小松菜、にんじん、きゅうり、卵、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、塩、こしょう オクラ、玉ねぎ、にんじん、もやし、コンソメ、しょうゆ	牛乳 ショートケーキ	
23	水	牛乳 あられ	ご飯	豚肉のスタミナ揚げ 青菜の納豆和え 麺となめこのすまし汁	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、油、じゃが芋、グリーンピース、ごま、しょうゆ、にんにく、みりん 小松菜、人参、ひきわり納豆、しょうゆ、かつお節 焼き麺、なめこ、玉ねぎ、ねぎ、昆布・かつお節、しょうゆ、塩	お茶 ★豆腐もち	白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖
24	木	牛乳 おかき	ご飯	赤魚のカレー風味焼き 豚バラキャベツの 青じそ煮りめ そうめん汁	赤魚、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油 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、かまぼこ、人参、小松菜、昆布・かつお節、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★うどんのかりんとう	うどん、小麦粉、油、砂糖、 酢、きなこ、塩
25	金	牛乳 ポーロ	ご飯	トリプルマーボー豆腐 かみかみサラダ 五目中華スープ	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、 みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 きゅうり、さきいか、人参、コーン缶、塩、砂糖、しょうゆ、ごま油 もやし、人参、干しいたけ、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	お茶 クッキー	
26	土	牛乳・ビスケット				お茶・せんべい	
28	月	牛乳 塩せんべい	ご飯	魚の照り焼き キャベツのおかがかえ しめじと玉ねぎのみそ汁	赤魚、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ キャベツ、人参、かつお節、砂糖、しょうゆ しめじ、玉ねぎ、人参、小松菜、煮干し、みそ	牛乳 ★パンのカリカリ	食パン、バター、砂糖、 いりごま、粉糖
29	火	牛乳 手けんび	ご飯	鶏肉の梅じょうゆ焼き ピーマンのツナ和え 豆腐のすまし汁	鶏肉、塩、梅干し、めんつゆ、かつお節、小麦粉、油 ピーマン、芽ひじき、コーン缶、人参、ツナ油漬缶、ねりごま、砂糖、しょうゆ、酢 木綿豆腐、小松菜、えのきだけ、人参、昆布・かつお節、しょうゆ、塩	お茶 せんべい	
30	水	牛乳 乾パン	ご飯	鮭の香り味噌焼き じゃが芋とひき肉の煮物 かきたま汁	鮭、みそ、砂糖、みりん、ごま油、ごま、油 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、油、昆布・かつお節、砂糖、しょうゆ 卵、玉ねぎ、人参、小松菜、昆布・かつお節、片栗粉、しょうゆ、塩	牛乳 ★おからドーナツ	おから、砂糖、豆乳 ホットケーキミックス、油
31	木	牛乳 ポーロ	ご飯	チーズ春巻き 春雨サラダ わかめスープ	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 はるさめ、人参、キャベツ、しらす干し、ごま、酢、砂糖、塩、ごま油 木綿豆腐、玉ねぎ、人参、わかめ、卵、中華だし、塩	牛乳 ★ヨーグルトソーキ	ホットケーキミックス、 ヨーグルト、卵、油、

お誕生会メニューのため
白ごはんはいりません

※おやつ★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。



☆今月のおすすめメニュー☆



豚肉のスタミナ揚げ（7月23日（水）のメニュー）

材料（子ども2人分）

- ・豚肉（もも）……80g
- ・じゃが芋……60g
- ・塩、こしょう……少々
- ・グリンピース…10g
- ・片栗粉……18g
- ・いりごま……2g
- ・揚げ油……6g
- ・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動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1.5cm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1cm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

★7月の努力目標★

早寝早起きをして
生活リズムを整えましょう



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ぬ。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!

◎うさぎ組・ひばり組・うぐいす組・はと組さん「早寝早起き朝ごはんカード」を配布します

夏に向けて、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話をします。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は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

うめシロップを作ったよ♪



はと組さん、うぐいす組さんが梅仕事で「うめシロップ」をつくりました。青梅をよく洗い、1つ1つホシの部分（竹串で丁寧にとる作業）をして、瓶に青梅と氷砂糖をいれて、出来上がりを楽しみにしばらく見守ります。