

7月 給食献立表

令和 6年

りせせ相模大野こども園

日曜	おやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1月	麦茶 せんべい	麦ごはん ★コーヤチャンプルー ビーフンサラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 パイン缶	牛乳 りんごケーキ	・木綿豆腐 ・ぶたもも肉・鶏卵 ・削り節・淡色辛みそ ・牛乳・豆乳	・精白米・押麦・ごま油 ・ビーフン・上白糖 ・じゃがいも・マーガリン ・薄力粉	・にがり・にんじん・長ねぎ ・きゅうり・キャベツ ・パイン缶・りんご
2火	麦茶 ウエハース	豆乳味噌うどん 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根のナムル バナナ	牛乳 わかめおにぎり	・豆乳・豆腐・さけ ・牛乳	・ゆであん・いりごま ・ごま油・マヨドレ・上白糖 ・精白米	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・切り干しだいこん ・しいたけ・チンゲンサイ ・りよくとうもろやし・バナナ・わかめ
3水	麦茶 せんべい	ご飯 夏野菜カレー 小松菜とささみの胡麻味噌和え 野菜のスープ ヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン	・鶏もも ・ヨーグルト ・鶏ささ身・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖・いりごま ・薄力粉	・たまねぎ・なす・トマト ・えだまめ・トマトケチャップ ・こまつな・キャベツ・にんじん ・りよくとうもろやし・だいこん
4木	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き おからサラダ きのこやさいの味噌汁 オレンジ	牛乳 きなこトースト	・若鶏むね肉 ・おから・豆乳 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・マヨドレ ・いりごま ・食パン ・上白糖・マーガリン	・コーン・キャベツ・赤ピーマン ・きゅうり・ほんしめじ・えのきたけ ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん ・オレンジ
5金	麦茶 ビスケット	★七夕そうめん 鶏肉の照り焼き 短冊サラダ りんご	牛乳 七夕きらきらゼリー 星食べよ	・まぐろ水産缶詰 ・若鶏むね肉・牛乳	・豆腐めん・調合油・上白糖 ・ごま油 ・オレンジゼリー ・おせんべい	・オクラ ・コーン・だいこん・にんじん ・きゅうり・りんご・白桃缶・パイン缶 ・みかん缶・りんごジュース
6土	麦茶 野菜おせんべい	中華丼 わかめのスープ バナナ	牛乳 ゼリー せんべい	・ぶたもも肉 ・牛乳・ゼラチン	・精白米・ごま油・片栗粉 ・砂糖	・ぼくさい・にんじん ・りよくとうもろやし・長ねぎ・わかめ ・まいたけ・バナナ・りんごジュース
8月	麦茶 ウエハース	ご飯 鮭のネギみそ焼き ひじきの炒め煮 かぼちゃと小松菜の味噌汁 ゼリー	牛乳 きなこクッキー	・あじ・甘みそ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・調合油・砂糖 ・薄力粉	・しょうが・長ねぎ・乾ひじき ・にんじん・グリーンピース ・かぼちゃ・こまつな ・えのきたけ
9火	麦茶 せんべい	ふりかけご飯 照り焼きつくね 切干大根の煮物 昆布とほうれん草の味噌汁 みかん缶	牛乳 バナナスコーン	・煮干し・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油・上白糖・パン粉 ・砂糖・さといも ・薄力粉	・焼きのり・長ねぎ・乾ひじき ・切り干しだいこん・にんじん ・いんげん・たまねぎ ・ほうれん草・みかん缶・バナナ
10水	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏のマリネ焼き れんこんのごまマヨ和え たまねぎとわかめの味噌汁 乳酸飲料	牛乳 マーレードマフィン	・若鶏もも肉 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳・豆乳	・精白米・調合油・マヨドレ ・いりごま ・薄力粉 ・マーガリン	・たまねぎ・れんこん・にんじん ・わかめ・マーレード
11木	麦茶 ビスケット	ご飯 厚揚げとナスの味噌炒め さつま芋ときゅうりのごまマヨネーズ和え にんじんとキャベツの味噌汁 パイン缶	牛乳 ナポリタン	・生揚げ・淡色辛みそ ・鶏ささ身・油揚げ ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・片栗粉・さつまいも ・マヨドレ・いりごま ・スパゲティ	・なす・たまねぎ・きゅうり ・キャベツ・にんじん ・パイン缶・ピーマン ・マッシュルーム・トマトケチャップ
12金	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 肉じゃが ひじきサラダ 鮎とたまねぎのすまし汁 りんご	牛乳 マカロニきなこ	・ぶたもも肉・牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも・調合油 ・砂糖・マヨドレ・いりごま ・車ふ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・ごぼう・乾ひじき・れんこん ・絹さや・りんご
13土	麦茶 ウエハース	ツナトマトスパゲティ ホトフ オレンジ	牛乳 ヨーグルト せんべい	・まぐろ水産缶詰 ・ウインナー ・牛乳・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・ホールトマト・にんじん ・グリーンピース・オレンジ
15月						
16火	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 厚揚げの中華炒め コーンとわかめのサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 青のりすなっ麩	・厚揚げ ・ぶたもも肉 ・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく・調合油 ・上白糖・車ふ ・マーガリン	・にんじん・いんげん ・わかめ・コーン ・キャベツ・ほうれん草・長ねぎ ・オレンジ・あおのり
17水	麦茶 クラッカー	ケチャップライス ハンバーグ ポテトサラダ カリフラワーのスープ ゼリー	牛乳 誕生日ホットケーキ	・ふたひき肉・鶏ひき肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・パン粉 ・じゃがいも・マヨドレ ・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・コーン ・グリーンピース・トマトケチャップ ・きゅうり・カリフラワー ・バナナ・費桃缶・いちごジャム
18木	麦茶 ビスケット	ご飯 親子煮 切干大根のサラダ わけぎと豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 かぼちゃのケーキ	・鶏肉 ・ロースハム・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま ・ごま油 ・マーガリン・薄力粉	・たまねぎ ・切り干しだいこん・きゅうり ・にんじん・りよくとうもろやし ・わけぎ・ほうれん草・かぼちゃ
19金	麦茶 野菜おせんべい	煮パン スパニッシュオムレツ フレンチサラダ たまねぎと南瓜のスープ バナナ	牛乳 きんぴらおにぎり	・鶏卵・ロースハム ・鶏ひき肉・牛乳 ・豆乳	・煮パン・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・精白米・いりごま・ごま油	・ほうれん草・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり ・かぼちゃ・バナナ・ごぼう
20土	麦茶 ビスケット	メキシカンライス 豆腐の洋風スープ りんご	牛乳 ゼリー せんべい	・ふたひき肉・木綿豆腐 ・牛乳	・精白米・マーガリン ・調合油・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・にんじん・コーン缶 ・グリーンピース ・ほうれん草・りんご
22月	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 板ふと小松菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 チーズクッキー	・絹ごし豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ・淡色辛みそ ・薄力粉 ・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油・板ふ ・薄力粉 ・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・こまつな・みかん缶
23火	麦茶 クラッカー	きつねうどん 鶏肉のゴマみそ焼き キャベツとえのきの磯部和え ヨーグルト	牛乳 コーンバターおにぎり	・油揚げ・若鶏むね ・淡色辛みそ・ヨーグルト ・牛乳	・うどん ・いりごま・砂糖 ・精白米・マーガリン	・こねぎ・りよくとうもろやし ・えのきたけ・にんじん・焼きのり ・キャベツ・コーン・長ねぎ
24水	麦茶 ビスケット	ご飯 焼き鮭のおろしポン酢かけ 大豆の五目煮 たまねぎと水菜の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 きな粉蒸しパン	・さけ・大豆水産缶詰 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳・きな粉	・精白米・板こんにやく ・調合油 ・薄力粉・マーガリン ・砂糖	・おろしだいこん・にんじん・ごぼう ・れんこん・いんげん・みずな ・たまねぎ
25木	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き ナムル 万ネギときのこの味噌汁 パインアップル	牛乳 やきそば	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・ごま油・ごま・中華めん	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・ほうれん草 ・りよくとうもろやし・わけぎ・キャベツ ・ぶなしめじ・えのきたけ・パインアップル
26金	麦茶 ウエハース	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ たまねぎとえのきのスープ バナナ	麦茶 ヨーグルトポンチ	・ぶた肉 ・ヨーグルト	・精白米・調合油 ・マカロニ・砂糖	・たまねぎ・にんじん・えのき・みかん缶 ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ・キャベツ・バナナ ・きゅうり・にんじん・コーン缶
27土	麦茶 せんべい	じゃーじゃーうどん 中華風コーンスープ オレンジ	牛乳 ヨーグルト せんべい	・ふたひき肉・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・うどん・調合油・上白糖 ・ごま油・片栗粉 ・せんべい	・しょうが・にんにく・長ねぎ ・にんじん・ピーマン・たまねぎ ・コーン・チンゲンサイ・オレンジ
29月	麦茶 クラッカー	ご飯 チキンカレー 温野菜サラダ オクラスープ パインアップル	牛乳 きな粉すなっ麩	・若鶏もも ・牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも ・さつまいも・マヨドレ ・調合油・上白糖・車ふ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・オクラ・レタス・コーン ・パイン缶
30火	麦茶 ビスケット	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 野菜の納豆和え 小松菜としめじの味噌汁 りんご	牛乳 にんじんケーキ	・ぶたもも肉・納豆 ・削り節・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・薄力粉 ・マーガリン	・れんこん・絹さや・こまつな ・にんじん・りよくとうもろやし ・しめじ・りんご・にんじん
31水	麦茶 ソフトせんべい	麦ご飯 鶏肉の香味焼き ひじきのサラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 ゼリー	牛乳 ツナマヨトースト	・鶏もも肉 ・ロースハム・淡色辛みそ ・牛乳 ・まぐろ水煮	・精白米・押麦 ・ごま油・いりごま・砂糖 ・じゃがいも ・食パン・マヨドレ	・しょうが・長ねぎ・にんじん ・乾ひじき・きゅうり・キャベツ ・たまねぎ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	503kcal	20.5g	15.0g	213mg	2.2mg	184μg	0.34mg	0.35mg	24mg	5.4g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

7月きゅうしょくだより

まだまだじめじめとした梅雨が続きますが、それももうすぐ終わり、いよいよ本格的な夏が到来します。この時期は、急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしてください。

★夏バテ防止ポイント

- ・早寝早起き
- ・栄養バランスのいい食事
- ・こまめな水分補給
- ・しっかりとした睡眠
- ・適度な運動



★夏バテ予防食材

夏バテ防止効果には、体力をつける豚肉やウナギ、ビタミンB群やカロテン、ビタミンCを豊富に含んだオクラ、ピーマン、枝豆乳酸を分解するクエン酸を豊富に含んだレモンやキウイフルーツ、パイナップルなどがあります。食べ合わせることでさらに効果を高めてくれるねぎや、にんにく、青じそです。

ひとつの栄養素だけではなく、2つ3つ合わせて食べることで身体に取り入れられる栄養価はグンと高まります。

夏バテは免疫力低下にもつながります。様々な食材から様々な栄養価を取り入れて疲労回復力を高め体力低下を予防しましょう！



7月メニュー紹介

- 1日(月) ゴーヤチャンフルー
ゴーヤを使ったゴーヤチャンフルーに挑戦!
- 5日(金) セタそうめん
そうめんを使って天の川を表現☆
- 17日(水) 誕生日会メニュー
おたのしみに◎



千草焼きレシピ

<材料>卵・鶏ひき肉・人参・ほうれん草・椎茸
三つ葉・砂糖・醤油

<作り方>

- ① 鶏ひき肉、人参、ほうれん草、椎茸、三つ葉を炒め、調味料を加える。
- ② 卵を割りほぐして①と混ぜる。
- ③ ②をバットに流しいれてオーブンで焼く。

★7月7日は七夕★

7月7日は織姫さまと彦星さまが天の川を渡って、1年に1度だけ会える日です。

色とりどり短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付けをします。昔は高ければ高いほど星に願いが届くと考えられ屋根の上まで高くあげていたそうです。

日本では、織姫さまが機織りの上手な働き物だったということから、手芸や裁縫の上達を願う風習につながりました。

星に願いごとをする原型はここから始まっているそうです。

短冊に願い事をかいて織姫さまと彦星さまが会えるよう、晴れを願いましょう！

