

## 7月の給食(離乳食献立)だより

令和6年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名(材料名)
1	月	おかゆ・クリームシチュー(挽肉・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・片栗粉) 小松菜ともやしの中華和え(小松菜・人参・もやし・カットわかめ)
2	火	おかゆ・味噌汁(豆腐・ねぎ)・豚肉と夏野菜の煮物(挽肉・玉ねぎ・なす・さやいんげん) かぼちゃマッシュ(かぼちゃ)
3	水	おかゆ・スープ(春雨・人参・小松菜)・肉団子の甘酢あんかけ(挽肉・玉ねぎ・豆腐・きなこ・片栗粉) 野菜のお浸し(キャベツ・人参・もやし)・焼きバナナ(バナナ)
4	木	おかゆ・味噌汁(人参・さやいんげん)・高野豆腐のそぼろ煮(挽肉・高野豆腐・人参・玉ねぎ・片栗粉) 和風サラダ(ツナ・キャベツ・人参・きゅうり・すりごま)
5	金	七夕そうめん(そうめん・挽肉・人参・オクラ・ねぎ)・人参マッシュ(人参) コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・コーン)
6	土	煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・小松菜・ねぎ・昆布だし) ポテトきんぴら(じゃがいも・豆腐・春雨・人参)
8	月	おかゆ・スープ(人参・ねぎ)・じゃがいものそぼろ煮(挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・コーン・人参) 小松菜ともやしののり和え(小松菜・もやし・人参・刻みのり)
9	火	おかゆ・味噌汁(豆腐・カットわかめ・ねぎ)・魚のポテト焼き(白身または赤身の魚・じゃがいも・玉ねぎ) カラフルひじき(ひじき・人参・小松菜・コーン)
10	水	おかゆ・スープ(人参・玉ねぎ)・肉団子のトマト煮(挽肉・人参・玉ねぎ・豆腐・きなこ・トマト) 野菜のグラッセ(人参・さやいんげん)
11	木	おかゆ・味噌汁(カットわかめ・豆腐・ねぎ)・ひじき煮(挽肉・ひじき・人参・玉ねぎ) じゃがいもマッシュ(じゃがいも・豆乳)
12	金	おかゆ・味噌汁(小松菜・ねぎ)・鶏団子の旨煮(挽肉・玉ねぎ・片栗粉・トマト) 野菜の煮浸し(かぼちゃ・さやいんげん・人参・かつお節)・焼きバナナ(バナナ)
13	土	煮込みそうめん(そうめん・挽肉・人参・小松菜・昆布だし) ピーマンとじゃこのきんぴら(しらす干し・人参・ピーマン・じゃがいも・すりごま)
16	火	おかゆ・スープ(豆腐・ねぎ)・白身魚のあんかけ(白身魚・片栗粉・玉ねぎ・キャベツ・トマト) 野菜のごま和え(人参・きゅうり・すりごま)
17	水	おかゆ・けんちん汁(豆腐・大根・人参・ねぎ)・ミートローフ(挽肉・豆腐・玉ねぎ・人参・きなこ) キャベツともやしのおかか和え(キャベツ・人参・もやし・小松菜・かつお節)
18	木	おかゆ・スープ(人参・玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・さやいんげん)・鶏つくね(挽肉・玉ねぎ・片栗粉) ブロッコリーのごま和え(ブロッコリー・すりごま)・焼きバナナ(バナナ)
19	金	おかゆ・味噌汁(カットわかめ・玉ねぎ)・野菜のそぼろ炒め(挽肉・玉ねぎ・ピーマン) 野菜のトマト煮(じゃがいも・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・トマト)
20	土	煮込みそうめん(そうめん・挽肉・カットわかめ・人参・オクラ・ねぎ・昆布だし) ツナサラダ(ツナ・キャベツ・人参・すりごま)
22	月	おかゆ・スープ(小松菜・じゃがいも)・豆腐と夏野菜の煮物(挽肉・なす・オクラ・人参・ピーマン ・豆腐・片栗粉)・刻みトマト(トマト)
23	火	おかゆ・澄まし汁(豆腐・ねぎ)・魚のごま味噌煮(白身または赤身の魚・すりごま) 小松菜ともやしのお浸し(小松菜・もやし・人参・かつお節)
24	水	おかゆ・スープ(人参・玉ねぎ)・高野豆腐と野菜のそぼろ煮(挽肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・きゅうり・片栗粉) 野菜のお浸し(小松菜・人参・キャベツ)
25	木	おかゆ・味噌汁(なす・ねぎ)・和風ラタトウイユ(挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ズッキーニ) きなこサラダ(ブロッコリー・人参・きなこ)
26	金	おかゆ・味噌汁(豆腐・小松菜・ねぎ)・豚肉と野菜の旨煮(挽肉・玉ねぎ・人参・小松菜・ピーマン) 人参マッシュ(人参)・焼きバナナ(バナナ)
27	土	煮込みそうめん(そうめん・挽肉・玉ねぎ・人参・小松菜・昆布だし) 人参の旨煮(人参)
29	月	おかゆ・クリームシチュー(挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・片栗粉) 和風サラダ(人参・キャベツ・もやし・きゅうり)
30	火	おかゆ・味噌汁(カットわかめ・豆腐・ねぎ)・魚と野菜の味噌焼き(白身または赤身の魚・ピーマン ・玉ねぎ・人参)・じゃがいもと人参のきんぴら(じゃがいも・人参)
31	水	おかゆ・スープ(春雨・小松菜・人参)・ツナ入りハンバーグ(挽肉・ツナ・豆腐・ひじき・玉ねぎ・片栗粉) 彩り野菜のナムル(キャベツ・もやし・人参・きゅうり・すりごま)

7月は七夕、水遊びと夏が待ち遠しい季節となりました。以上児さんが植えた夏野菜たちもすくすくと育っています。収穫するのが楽しみですね。夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでいて、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きもあるのです。また、夏場に気になる紫外線から身を守るために役立つ、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいるのも嬉しい特徴です。

