

2024年 7月



## 7月のきゅうしょくだより

さくらんぼ保育園

| 日付      | 昼食   | おやつ<br>(○朝おやつ◎昼おやつ)                 | 赤色の食品<br>(骨・筋肉・血をつくる)                       | 黄色の食品<br>(力と体温のもと)                                 | 緑色の食品<br>(身体の調子を整える)  |
|---------|--|-------------------------------------|---|--|---|
| 1<br>月  | 夏野菜カレーライス<br>小松菜ともやしの中華和え<br>鉄強化ヨーグルト                              | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 豚もも肉、スキムミルク、<br>鉄強化ヨーグルト、牛乳                 | 精白米、油、上新粉、砂<br>糖、いりごま、ごま油                          | 人参、玉ねぎ、切干大<br>根、なす、かぼちゃ、レー<br>ズン、オクラ、小松菜、も<br>やし                  |
| 2<br>火  | ごはん<br>豚肉と夏野菜の煮物<br>パンプキングルル<br>豆腐と切干大根の味噌汁<br>みかん缶                | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎きなこパンケーキ<br>◎牛乳   | 豚ばら肉、木綿豆腐、牛<br>乳、きなこ                        | 精白米、砂糖、すりごま、<br>油、ホットケーキミックス                       | とうがん、玉ねぎ、なす、<br>さやいんげん、かぼちゃ、<br>切干大根、万能ねぎ、み<br>かん缶                |
| 3<br>水  | ごはん<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>野菜のしらすかけ<br>春雨スープ<br>バナナ                      | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、木綿豆腐、き<br>なこ、しらす干し、牛乳                  | 精白米、片栗粉、油、砂<br>糖、ごま油、春雨                            | 玉ねぎ、小松菜、キャベ<br>ツ、人参、もやし、干し椎<br>茸、万能ねぎ、バナナ                         |
| 4<br>木  | ごはん<br>高野豆腐のカレー煮<br>サラスパサラダ<br>えのき茸とにらのかき玉汁<br>パイン缶                | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎ヨーグルトパン<br>◎牛乳    | 豚もも肉、高野豆腐、ツ<br>ナ缶、スキムミルク、卵、<br>牛乳、プレーンヨーグルト | 精白米、片栗粉、スパ<br>ゲッティ、すりごま、強力<br>粉、砂糖、油               | 人参、玉ねぎ、さやいん<br>げん、キャベツ、きゅうり、<br>えのき茸、にら、パイン缶                      |
| 5<br>金  | 七夕そうめん<br>タンドリーチキン<br>コールスローサラダ<br>七夕ゼリー                           | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎午後七夕まつりの為おやつなし    | 卵、鶏もも肉、プレーン<br>ヨーグルト、スキムミル<br>ク、牛乳          | そうめん、油、砂糖、精白<br>米                                  | 人参、オクラ、万能ねぎ、<br>にんにく、玉ねぎ、キャベ<br>ツ、きゅうり、ホールコー<br>ン缶                |
| 6<br>土  | スープスパゲティ<br>ポテトキンぴら<br>鉄強化チーズ                                      | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | ベーコン、調製豆乳、厚<br>揚げ、鉄強化チーズ、牛<br>乳             | スパゲッティ、じゃがい<br>も、春雨、油、砂糖                           | 人参、玉ねぎ、小松菜、ク<br>リームコーン缶、万能ね<br>ぎ                                  |
| 8<br>月  | ごはん<br>じゃがいもの味噌バター煮<br>小松菜ともやしののり和え<br>切干大根のスープ<br>みかん缶            | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 鶏ひき肉、ベーコン、牛乳                                | 精白米、じゃがいも、油、<br>砂糖、バター                             | 玉ねぎ、ホールコーン<br>缶、人参、小松菜、もや<br>し、切干大根、万能ねぎ、<br>みかん缶                 |
| 9<br>火  | ごはん<br>魚のポテト焼き<br>カラフルひじき<br>豆腐とわかめの味噌汁                            | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | さけ、スキムミルク、ベー<br>コン、木綿豆腐、牛乳                  | 精白米、油、じゃがいも、<br>砂糖                                 | 玉ねぎ、人参、小松菜、<br>ホールコーン缶、長ねぎ  |
| 10<br>水 | パン<br>煮込みハンバーグ<br>野菜のグラッセ<br>トマトレモンマリネ<br>玉ねぎとベーコンのコンソメスープ<br>パイン缶 | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎わかめおにぎり<br>◎牛乳    | 豚ひき肉、木綿豆腐、き<br>なこ、スキムミルク、ベー<br>コン、牛乳        | 精白米、油、砂糖、パ<br>ター、押し麦                               | 人参、玉ねぎ、さやいん<br>げん、トマト、レモン、えの<br>き茸、パイン缶                           |
| 11<br>木 | ごはん<br>ひじき入り厚焼き卵<br>わかめふりかけ<br>じゃがいもと厚揚げ豆腐の味噌汁<br>鉄強化チーズ           | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 鶏ひき肉、卵、厚揚げ、<br>鉄強化チーズ、牛乳                    | 精白米、すりごま、砂糖、<br>油、いりごま、ごま油、<br>じゃがいも、              | 人参、玉ねぎ、プロッ<br>コリー、切干大根、万能ね<br>ぎ                                   |
| 12<br>金 | ごはん<br>鶏肉の甘味噌焼き<br>三色野菜の揚げびたし<br>小松菜とえのき茸の味噌汁<br>バナナ               | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎ココアケーキ<br>◎牛乳     | 鶏もも肉、かつお節、牛<br>乳、調製豆乳                       | 精白米、砂糖、油、いりご<br>ま、上新粉                              | 玉ねぎ、トマト、かぼ<br>ちゃ、さやいんげん、人<br>参、小松菜、えのき茸、<br>長ねぎ、バナナ               |
| 13<br>土 | 冷やし五目そうめん<br>ピーマンとじゃこのきんぴら<br>鉄強化チーズ                               | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 鶏ささみ、卵、しらす干<br>し、鉄強化チーズ、牛乳                  | そうめん、じゃがいも、ご<br>ま油、すりごま                            | 人参、きゅうり、干し椎<br>茸、小松菜、ピーマン   |
| 16<br>火 | お誕生会メニュー<br>二色丼<br>キャベツともやしのおかか和え<br>けんちん汁<br>ゼリー                  | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎パンケーキ<br>◎牛乳      | 豚ひき肉、木綿豆腐、か<br>つお節、鶏もも肉、牛乳、<br>卵            | 精白米、油、ごま油、し<br>らたき、じゃがいも、砂糖、<br>ホットケーキミックス、パ<br>ター | キャベツ、しょうが、人<br>参、椎茸、もやし、小松<br>菜、大根、ゴボウ、長ネ<br>ギ、フルーツジュース、パ<br>イン缶  |
| 17<br>水 | ごはん<br>白身魚のマリネ<br>マカロニサラダ<br>にんじやスープ<br>みかん缶                       | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎ゆでとうもろこし<br>◎牛乳   | たら、ロースハム、スキム<br>ミルク、絹ごし豆腐、牛乳                | 精白米、片栗粉、油、砂<br>糖、マカロニ、すりごま                         | 玉ねぎ、キャベツ、レモ<br>ン、トマト、人参、きゅう<br>り、とうがん、万能ねぎ、<br>みかん缶、とうもろこし        |
| 18<br>木 | ごはん<br>鶏肉のカルカッタ風<br>花形たまご<br>野菜スープ<br>バナナ                          | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 鶏もも肉、卵、スキムミル<br>ク、ベーコン、牛乳                   | 精白米、油、すりごま、<br>じゃがいも                               | 人参、にんにく、生姜、長<br>ねぎ、トマトジュース、プ<br>ロッコリー、玉ねぎ、キャ<br>ベツ、さやいんげん、バナ<br>ナ |



# 7月のきゅうしょくだより

2024年 7月

さくらんぼ保育園

| 日付      | 昼食  | おやつ<br>(○朝おやつ◎昼おやつ)                     | 赤色の食品<br>(骨・筋肉・血をつくる)              | 黄色の食品<br>(カと体温のもと)                    | 緑色の食品<br>(身体の調子を整える)                           |
|---------|---|---|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 19<br>金 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>野菜のチーズ焼き<br>わかめとえのき草の味噌汁                  | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎きなこドーナツ<br>◎牛乳        | 豚かたロース、スキムミルク、粉チーズ、牛乳、おから、調製豆乳、きなこ | 精白米、油、じゃがいも、上新粉、砂糖                    | 生姜、玉ねぎ、ピーマン、人参、かぼちゃ、トマト、えのき草、切干大根              |
| 20<br>土 | 冷やしきつねそうめん<br>ツナサラダ<br>鉄強化チーズ                               | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳     | 鶏ささみ、油揚げ、卵、ツナ缶、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳    | そうめん、すりごま                             | 人参、オクラ、万能ねぎ、キャベツ                               |
| 22<br>月 | ごはん<br>夏野菜ころも麻婆豆腐<br>トマトレモンマリネ<br>小松菜とじゃがいものコンソメスープ<br>みかん缶 | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳     | 豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、牛乳                  | 精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、じゃがいも                | にんにく、生姜、なす、オクラ、人参、ピーマン、椎茸、長ねぎ、トマト、レモン、小松菜、みかん缶 |
| 23<br>火 | ごはん<br>魚のごま味噌煮<br>小松菜ともやしのお浸し<br>豆腐とえのき草の澄まし汁               | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎わかめの甘辛クッキー<br>◎牛乳     | さけ、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳                   | 精白米、砂糖、すりごま、小麦粉、ホットケーキミックス、いりごま、油、ごま油 | 生姜、小松菜、もやし、人参、えのき草、万能ねぎ                        |
| 24<br>水 | ごはん<br>鶏肉と高野豆腐の甘辛炒め<br>しょうゆフレンチ<br>ジュリエンスープ<br>パイン缶         | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎黒糖蒸しパン<br>◎牛乳         | 鶏もも肉、高野豆腐、ベーコン、牛乳、調製豆乳             | 精白米、油、砂糖、いりごま、上新粉、黒砂糖                 | 玉ねぎ、人参、きゅうり、にんにく、生姜、万能ねぎ、小松菜、キャベツ、ごぼう、パイン缶     |
| 25<br>木 | ごはん<br>夏野菜たっぷりオムレツ<br>きなこサラダ<br>なすと油揚げの味噌汁                  | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳     | 鶏ひき肉、卵、スキムミルク、プロセスチーズ、きなこ、油揚げ、牛乳   | 精白米、じゃがいも、油                           | 玉ねぎ、人参、ズッキーニ、モロヘイヤ、プロッコリー、なす、万能ねぎ              |
| 26<br>金 | ごはん<br>スタミナ焼き<br>切干大根の含め煮<br>豆腐と小松菜の味噌汁<br>バナナ              | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎ひじきおにぎり<br>◎牛乳        | 豚かたロース、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳                | 精白米、油、砂糖、押麦、いりごま                      | 玉ねぎ、人参、小松菜、ピーマン、にんにく、切干大根、椎茸、長ねぎ、バナナ           |
| 27<br>土 | かしわそうめん<br>かしわそうめん汁<br>竹輪と人参のカレー煮<br>鉄強化チーズ                 | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳     | 鶏もも肉、焼き竹輪、鉄強化チーズ、牛乳                | そうめん、しらたき                             | 玉ねぎ、小松菜、人参                                     |
| 29<br>月 | キーマカレーライス<br>ベーコンとキャベツの和風サラダ<br>鉄強化ヨーグルト                    | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳     | 豚ひき肉、スキムミルク、ベーコン、鉄強化ヨーグルト、牛乳       | 精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖                    | 玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、キャベツ、もやし、きゅうり                 |
| 30<br>火 | ごはん<br>魚と野菜の味噌焼き<br>切干大根のさっぱり和え<br>わかめと豆腐の澄まし汁<br>みかん缶      | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎ポテトクラッカー<br>◎牛乳       | さば、スキムミルク、絹ごし豆腐、牛乳、粉チーズ            | 精白米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉                    | ピーマン、玉ねぎ、人参、切干大根、きゅうり、もやし、万能ねぎ、みかん缶            |
| 31<br>水 | ごはん<br>豆腐とツナのチキンバーグ<br>彩り野菜のナムル<br>春雨と小松菜のスープ<br>ゼリー        | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎ソーセージと野菜のパンケーキ<br>◎牛乳 | 鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳、ポークウインナー          | 精白米、押麦、片栗粉、油、すりごま、ごま油、春雨、ホットケーキミックス   | 玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、小松菜、生姜、ホールコーン缶、さやいんげん     |

## 夏野菜の効果と

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。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ります。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。

