

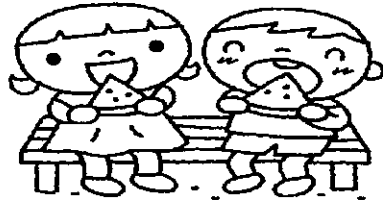


令和2年 7月号  
あすなろこども園

今年度も3ヶ月が過ぎました。緊急事態宣言も解除され、少しずつですが日常の生活がもどってきました。私達の出来る事は手洗い・うがいなどしっかりして、早寝・早起き・朝ごはんで丈夫な体を作り、ウイルスをはね返すような体づくりを心かける事ですね。また、この時期特有の感染症や食物の管理・熱中症対策など十分に気をつけていきたいと思います。

### 7月の月目標

暑さに負けない体力作り



- ◇ 7月はおくら・とうもろこし・なす・トマトなど夏の野菜をたくさん取り入れてます。すいか・メロン・ぶどうなどの果物も付け合わせで大活躍です。
- ◇ 7月7日は七夕です。園では「七夕そうめん」がでます。星の形の野菜が入り、子ども達も楽しみにしてくれています。

### ★納涼祭お祭りメニュー★

7月17日は納涼祭です。給食ではお祭りにいったような献立で子ども達に楽しんでもらおうと計画しています。どんなメニューがでるかな？

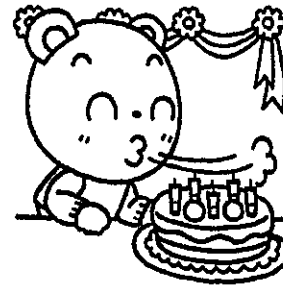


\*7月のおすすめメニュー\*  
～なすの風味漬け～

材料 以上児1人分	
なす	45g
にんにく	0.5g
根しょうが	1g
あさつき	3g
揚げ油	適量
熱湯	3g
★しょう油	3.5g
★砂糖	1.5g
★顆粒だし	0.1g

### ◇作り方◇

- 1 なすはヘタを取り一口大にきります。
- 2 にんにくとあさつきはみじん切りにし、根しょうがはすりおろしてしょうが汁にします。
- 3 ボールに熱湯と★を加えよく混ぜ、2を加えさらに混ぜます。
- 4 1のなすを色よく揚げ、油をきり熱いうちに3に漬け込み10分程おいて出来あがりです。



### 7月のお誕生日会メニュー

- ◇ ハムサンド・ミックスフライ
  - ◇ 線キャベツ・夏野菜のピクルス
  - ◇ さくらんぼ・バナナ・ズッキーニのスープ
- おやつ アイスクリーム ビスケット

### アンケートのお願い

☆毎年お子様の、「食」に関するアンケートをお願いしています。アンケート用紙を配布いたしますので、ご協力お願いいたします。



令和2年 あすなろこども園

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ばんだ・こあら		りす・うさぎ・きりん	
								カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
1	水	野菜スティック	ごはん 夏のドライカレー スパゲティ-サラダ レタス添え オレンジ わかめスープ	フルーツ寒天	ぶたひき肉 かにかまぼこ 木綿豆腐	精白米 サフラワー油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ	なす たまねぎ にんじん セロリ 冷凍だまめ コーン缶詰粒 トマトケチャップ キャベツ レタス オレンジ 塩わかめ 根菜ねぎ 寒天 バイオパン アップル缶詰 もも缶詰 キウイフルーツ	303 Kcal	7.6 g	372 Kcal	9.1 g
2	木	麦茶 ラムネ	ごはん いんげんチャンプルー エビとブロッコリーの和え物 アメリカンチェリー 味噌汁(なす・おくら)	ふらスク 牛乳	ぶたばら 木綿豆腐 鶏卵 しらす干し 淡色辛みそ 大豆 普通牛乳	精白米 ごま油 砂糖 マヨネーズ 親世ふ ソフトマーガリン	さやいんげん にんじん ほんしめじ ブロッコリー トマトケチャップ アメリカンチェリー なす オクラ	512 Kcal	15.7 g	514 Kcal	19.5 g
3	金	牛乳 マシュマロ	わかめごはん ウィンナーソーテー ひじきの煮付け きゅうちゃん漬 味噌汁(三つ葉・豆腐)	ヨーグルト マンナ 麦茶	ウィンナーソーセージ 油揚げ 木綿豆腐 淡色辛みそ	ご飯 サフラワー油 砂糖 ハードビスケット	トマトケチャップ ひじき にんじん きゅうり しょうゆ漬 根みつば	450 Kcal	14.1 g	378 Kcal	11.3 g
4	土	牛乳 リッツ	梅ごはん しゅうまい 青菜の胡麻和え パナナ 味噌汁(きやべつ・ツナ缶)	ポテトフライ 麦茶	淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰	ご飯 ごまいりごま フライポテト サフラワー油	さやいんげん うめ調味漬 ほうれんそう パナナ キャベツ	472 Kcal	13.0 g	401 Kcal	11.0 g
6	月	牛乳 おせんべい	ごはん 塩肉じゃが もやし卵 胡瓜の青じそ和え 味噌汁(えのき、わかめ、長ネギ)	チーズぱん 牛乳	ベーコン 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米 じゃがいも しらす干し 砂糖 有塩バター ごま油 白玉粉 調合油	たまねぎ もやし 甘酢しょうが きゅうり しその葉 えのきたけ 塩わかめ 根菜ねぎ	542 Kcal	17.9 g	515 Kcal	17.0 g
7	火	バナナ	ごはん ふりかけ 竹輪のスパイス焼き なすの風味漬 おくらとわかめの酢の物 セタそうめん	コーンフレーク おこしレモンネード	焼き竹輪 パルメザンチーズ かにかまぼこ 鶏ひき肉 淡色辛みそ	精白米 サフラワー油 砂糖 ごま油 そうめん マシュマロ 無塩バター コーンフレーク ビーナッツ はちみつ	なす にんにく しょうが あさつき オクラ カットわかめ 根菜ねぎ にんじん レモン果汁	502 Kcal	15.3 g	590 Kcal	18.7 g
8	水	もも缶	ごはん 枝豆バーガー じゃがバター にんじんとじゃこのサラダ 味噌汁(はんぺん・きぬさや)	フルーツゼリー(すいか) 麦茶	ぶたひき肉 木綿豆腐 しらす干し はんぺん 淡色辛みそ	精白米 サフラワー油 じゃがいも 有塩バター 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ゆでたまめ トマトケチャップ きゅうり さやえんどう もも缶詰 すいか	303 Kcal	11.1 g	337 Kcal	13.6 g
9	木	麦茶 ちのかま	ごはん マーボー豆腐 南瓜のいとこ煮 もやしのカレー酢和え 味噌汁(青菜・エリンギ)	生クリームクッキー アイスココア	木綿豆腐 ぶたひき肉 ゆで小豆缶詰 ロースハム 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 砂糖 ソフトマーガリン 薄力粉	生しいたけ 根菜ねぎ(りかぼちや もやし きゅうり こまつな エリンギ)	396 Kcal	16.1 g	481 Kcal	17.8 g
10	金	牛乳 リッツ	ごはん まぐろカツ 線キャベツ 胡瓜の梅肉和え トマトの味噌汁	ポップコーン 牛乳	くろかじき 鶏卵 かつお節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 バン粉 サフラワー油 砂糖 ごま油 ポップコーン	キャベツ きゅうり 梅干し調味漬 トマト オクラ	541 Kcal	22.4 g	486 Kcal	22.6 g
11	土	バナナ	スパゲティナポリタン レタスサラダ アメリカンチェリー チーズスープ	プリン 麦茶	ベーコン パルメザンチーズ しらす干し チェダーチーズ 鶏卵 プリン 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ サフラワー油 ごま油 バン粉	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム 水煮缶詰 トマトケチャップ レタス アメリカンチェリー	333 Kcal	11.8 g	378 Kcal	14.3 g
13	月	牛乳 マンナ	どうもろこしごはん 野菜たっぷりリキッシュ いんげんの黒ごま和え オレンジ ささみスープ	クリームヨーグルト 麦茶	まぐろ油漬缶詰 鶏卵 ホイップクリーム ロースハム プロセスチーズ 若鶏さき身 木綿豆腐 プレーンヨーグルト	ご飯 じゃがいも ごま 砂糖 ビスケット	コーン缶詰粒 たまねぎ あさつき にんじん ブロッコリー さやえんどう オレンジ だいこん えのきたけ もも缶詰	523 Kcal	17.8 g	475 Kcal	17.0 g
14	火	牛乳 リッツ	ごはん 鮭の香味蒸し じゃが芋のそぼろ煮 ミニトマト 味噌汁(豆腐、なめこ)	フルーツアイス おせんべい	さけ ぶたひき肉 淡色辛みそ 木綿豆腐	精白米 ごま油 じゃがいも 砂糖 甘酢せんべい	根菜ねぎ 生しいたけ ゆで根みつば ミニトマト なめこ 水煮缶詰	496 Kcal	18.6 g	424 Kcal	17.9 g
15	水	野菜スティック	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ わかめの酢の物 たくあん ジャージャーメン	杏仁豆腐	しらす干し ぶたロース 赤色辛みそ 普通牛乳	精白米 サフラワー油 砂糖 ごま油 中華めん 片栗粉	塩わかめ きゅうり たくあん漬 にんにく しょうが にんじん 根菜ねぎ コーン缶詰粒 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	371 Kcal	11.1 g	472 Kcal	14.0 g
16	木	お誕生日会									
17	金	お祭りメニュー									
18	土	牛乳 ウェハース	豚たま丼 胡瓜のツナ和え ぶどう 味噌汁(青菜・エリンギ)	マドレーヌ 牛乳	ぶたロース 鶏卵 削り節 まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン缶詰粒 きゅうり ぶどう こまつな エリンギ	598 Kcal	20.4 g	511 Kcal	19.4 g
20	月	もも缶	ごはん 照り焼きチキン トマトサラダ 煮豆 中華風コンソースープ	チョコレート ムース 麦茶	若鶏もも しらす干し 豆きんとん 鶏卵 ホイップクリーム 普通牛乳 セラチン	精白米 薄力粉 砂糖 和風ドレッシング 片栗粉 カバリングチョコレート	たまねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり かいわれ コーン缶詰 グリーン ゆで根みつば	380 Kcal	12.6 g	450 Kcal	16.5 g
21	火	野菜スティック	ごはん おくら入り納豆 芋の甘煮 パンサンスー 味噌汁(きやべつ・油揚げ)	ちんすこう 牛乳	納豆 しらす干し 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 さつまいも 砂糖 はるさめ ごま油 薄力粉 サフラワー油	だいこん オクラ きゅうり キャベツ	434 Kcal	13.6 g	530 Kcal	16.5 g
22	水	麦茶 おせんべい	ごはん 白身魚のオーロラ焼き アスパラソーテー ミニトマトミルク味噌汁	ヨーグルト和え 麦茶	くろかじき 甘みそ 普通牛乳 ヨーグルト	精白米 サフラワー油 マヨネーズ 有塩バター じゃがいも	たまねぎ ほんしめじ ブロッコリー トマトケチャップ アスパラガス カブタコーン缶詰粒 ミニトマト さやいんげん バナナ メロン みかん缶詰 もも缶詰 バイオアップル缶詰	376 Kcal	14.6 g	377 Kcal	16.8 g
25	土	麦茶 ラムネ	ポテト焼きそば おくらの浅漬け オレンジ はんぺんスープ	手作りおこし 牛乳	ぶたばら 鶏卵 はんぺん 普通牛乳	調合油 じゃがいも 中華めん 和風ドレッシング おこし マシュマロ 無塩バター ごま	キャベツ もやし コーン缶詰粒 オクラ オレンジ 根みつば あおのり	503 Kcal	11.6 g	499 Kcal	14.4 g
27	月	みかん缶	ごはん トマト入り卵焼き 切干大根とツナのサラダ えだまめ 味噌汁(豆腐・わかめ)	胡麻プリン 麦茶	鶏卵 牛かたロース かつお油漬缶詰 豆腐よう 淡色辛みそ セラチン 卵黄 普通牛乳 コンデンスミルク ホイップクリーム	精白米 片栗粉 サフラワー油 マヨネーズ 砂糖 ごま	トマト 切干し だいこん きゅうり コーン缶詰粒 ゆでたまめ 塩わかめ 寒天	532 Kcal	17.0 g	636 Kcal	21.1 g
28	火	牛乳 ちのかま	ごはん ピンズカレー ミモザ サラダ メロン 福神漬	お好み焼き 麦茶	ぶたロース 大豆水煮缶詰 ゆで卵 さくらえび 素干し かつお節 鶏卵	精白米 じゃがいも サフラワー油 マヨネーズ 車ふ	たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 メロン きゅうり しょうゆ漬 キャベツ 根菜ねぎ	446 Kcal	16.2 g	478 Kcal	15.2 g
29	水	麦茶 マシュマロ	ごはん ピックミートボール いんげんのオイスター炒め たくあん わかめスープ	フルーツアイス おせんべい	ミートボール 木綿豆腐	精白米 サフラワー油 甘酢せんべい	さやえんどう コーン缶詰粒 たくあん漬 塩わかめ 根菜ねぎ	400 Kcal	9.5 g	409 Kcal	11.2 g
30	木	牛乳 リッツ	ごはん 春巻き ひじきサラダ 茹もろこし むらも汁	ココアクッキー 麦茶	ぶたひき肉 ロースハム 鶏卵 ホイップクリーム	精白米 サフラワー油 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油 マヨネーズ ソフトマーガリン 砂糖 薄力粉	にら 生しいたけ だけのこ水煮缶詰 ひじき きゅうりにんじん ゆでスイートコーン たまねぎ チンゲンサイ	522 Kcal	14.4 g	488 Kcal	13.2 g
31	金	ヨーグルト	ごはん わかめごはん 鮭の照り焼き マカロニサラダ ぶどう 味噌汁(大根、なめこ)	枝豆 麦茶	さけ かにかまぼこ 淡色辛みそ	精白米 ご飯 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ	コーン缶詰粒 ゆで根みつば ぶどう だいこん なめこ 水煮缶詰 ゆでたまめ	418 Kcal	20.3 g	481 Kcal	22.7 g