



# 給食だより

令和4年 7月号  
あすなろこども園

梅雨が明け、夏本番になりました。

夏になると暑さのために食欲が低下し、料理を作ることも食べることも面倒になりがちですね。必要な栄養分を補給できるように作り方・食べ方・食べる時間などを工夫し元気に夏を楽しみたいですね。

## 7月の生活目標

1日3食しっかり食べましょう

朝・昼・夜と決まった時間に食事を取り、生活リズムを整えましょう



7月の献立は暑さに負けないメニュー

と言う事で、熱をもった体を冷やす作用のあるトマト・胡瓜・とうもろこしなどをサラダに入れたり、汁物の具にしたりと沢山使います。もう一つ疲労回復や、精神の安定などに作用するビタミンB1を多く含む食品を取るのも、暑さに打ち勝つのに効果的です。豚肉や大豆製品なども献立に多く取り入れました。



## 7月のお誕生日会メニュー



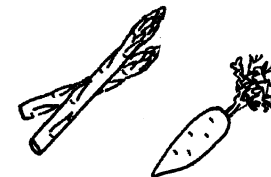
☆ウインナーロール・南瓜のミルク煮・コールスローサラダ  
すいか・ぶどう・夏野菜たっぷりコーンスープ

おやつ フルーツパフェ 麦茶



♡7月のおすすめメニュー♡

## ～洋風白和え～



材料 3歳以上児一人分

アスパラガス	30g
人参	10g
ヤングコーン	5g
☆豆腐	20g
☆マヨネーズ	5g
☆すりごま	1g
☆塩	少々

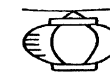
作り方

- 1 ☆の豆腐はザルにあけ水切りをしておきます。
- 2 アスパラガスは下の硬い部分を切り落として斜め薄切りにし、茹でて冷めたら絞ります。
- 3 人参は千切りにし、茹でて冷めたら絞ります。
- 4 ヤングコーンは斜め薄切りにします。
- 5 1の水切りをした豆腐を泡立て器でクリーム状にし、☆のマヨネーズ・すりごま・塩を混ぜます。
- 6 5に2・3・4を加え軽く混ぜ出来上がりです。

※寒い季節には、アスパラガスの代わりにほうれん草でもいいですよ。



## お祭りメニュー



焼きそば・唐揚げ・フランクフルト

ポテトフライ・サラダ・ジュース

おやつ かき氷 おみやげ ポップコーン



## <とうもろこしの皮むき>

昨年度ご近所から沢山とうもろこしをいただき、小さなお友だちも皮むきをした所とても楽しかったそうです。「今年もやりたい!」とのことで、今年からぱんだ組さんから皮むきに挑戦です。

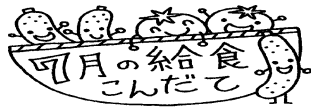
## 皮むき予定日

ぱんだ・こあら組 7月12日

りす組 7月28日

※うさぎ・きりん組は8月に実施予定です。





令和4年 あすなろこども園

							ひよこ・ぼんだ・こあら	りす・うさぎ・きりん			
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	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
1	金	牛乳 マンナ	ごはん トマトソースのハンバーグ 人参グラッセ 茹いんげん BLTスープ	生クリーム クッキー カルピス	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 ベーコン ホイップクリーム 乳酸菌飲料	精白米 パン粉 調合油 砂糖 有塩バター 薄力粉 いらごま マヨネーズ 片栗粉 有塩マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム 水蒸缶 ホールトマト ケチャップ さやいんげん ドラゲストマト	473 Kcal	15.6 g	441 Kcal	14.5 g
2	土	牛乳 ウエハース	ズッキーニのリゾット わかめサラダ バナナ 麦茶	ジャム サンド牛乳	しばえび パルメザンチーズ かつお味付け缶詰 普通牛乳	精白米 有塩バター 砂糖 サフラワー油 食パン 有塩マーガリン	ズッキーニ たまねぎ レタス きゅうり コーン 缶詰粒 トマト かわかめ バナナ いちご ジャム	522 Kcal	20.8 g	434 Kcal	20.1 g
4	月	ヨーグルト	ごはん 炒り豆腐 マカロニサラダ ごまたくあん 味噌汁(もやし・まいたけ)	チョコレート ムース 麦茶	木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 かに かまぼこ 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳 セラチン	精白米 砂糖 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ ごま カパリングチョコレート	にんじん 青ねぎ 生しいたけ コーン 缶詰粒 ゆで根みつば たくあん漬 きゅうり もやし ゆでまいたけ	403 Kcal	16.4 g	470 Kcal	17.7 g
5	火	麦茶 リッツ	まめまめごはん 五色卵 南瓜 サラダ グレープフルーツ 夏 豚汁	フルーツ寒天	大豆水蒸缶詰 まぐろ油漬缶詰 しばえび 鶏卵 プロセスチーズ ぶたばら 淡色辛みそ	ご飯 砂糖 調合油 むぎごま マヨネーズ じゃがいも サフラワー油	ゆでえだまめ たまねぎ にんじん あさつき くりかぼち きゅうり グレープフルーツ だいこん ごぼう トマト 寒天 バナナ バイナップル 缶詰 白桃缶 みかん缶詰 キウイフルーツ	426 Kcal	13.1 g	409 Kcal	14.5 g
6	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト ミニトマト 味噌汁(にら、卵)	ふラスク 牛乳	めかじき ベーコン 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 薄力粉 じゃがいも 調合油 釜焼きふ 有塩マーガリン	たまねぎ コーン 缶詰粒 パセリ 青ピーマン ミニトマト にら	496 Kcal	20.1 g	489 Kcal	20.5 g
7	木	野菜スティック	ごはん ふりかけ かきあげ かぶの梅おかかあえ オレンジ七タそうめん	お花ヨーグルト 麦茶	干しえび 削り節 鶏ひき肉 ヨーグルト	精白米 天ぷら粉 調合油 砂糖 そうめん オレンジゼリー	たまねぎ にんじん ほんしめじ 切りみつば かぶの葉 かぶの調味漬 オレンジ 長ねぎ オクラ	387 Kcal	14.6 g	481 Kcal	17.8 g
8	金	バナナ	ごはん ローストチキン マカロニのきり風 胡瓜のツナ和え きのこ汁	コーンフレーク おこし 牛乳	若鶏もも まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごまごま油 マカロニ・スパゲティ 有塩バター コーンフレーク マッシュマロ 有塩マーガリン	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム 水蒸缶 ホールトマト ほんしめじ コーン 缶詰粒 きゅうり 生しいたけ えのきたけ 長ねぎ 根みつば	498 Kcal	16.8 g	545 Kcal	20.5 g
9	土	牛乳 えびせん	野菜たっぷりサンド グリーンサラダ バナナ コーンスープ	フルーツアイス おせんべい	鶏卵 ロースハム	食パン 有塩マーガリン マヨネーズ 砂糖 調合油 甘せんべい	ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン 缶詰粒 プロccoli レタス バナナ たまねぎ コーン 缶詰クリーム	399 Kcal	12.4 g	435 Kcal	12.3 g
11	月	牛乳 マンナ	ごはん 生姜焼肉 塩もみキャベツ 切干大根の煮つけ 味噌汁(三つ葉・豆腐)	ちんすこう 牛乳	ぶたもしらす干し 油揚げ 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごま油 ごま 砂糖 サフラワー油 薄力粉	たまねぎ しょうが にんじん 青ピーマン キャベツ 切干しいたけ 根みつば	533 Kcal	20.3 g	498 Kcal	20.1 g
12	火	フルーツポンチ	ごはん そぼろ納豆 春雨の酢のもの ごぼうスティック 味噌汁(なす、いんげん)	焼きもちし牛乳	納豆 鶏ひき肉 かに かまぼこ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごま油 はるさめ 砂糖 片栗粉 サフラワー油	にんにく しょうが あさつき きゅうり にんじん ごぼう なす さやいんげん スイートコーン	445 Kcal	16.0 g	504 Kcal	19.7 g
13	水	麦茶 ラムネ	ごはん 豆腐のうま煮 おくらのサラダ 粉吹芋 味噌汁(ズッキーニ・玉ねぎ)	生クリーム和え マンナ 麦茶	木綿豆腐 蒸しかまぼこ かつお節 淡色辛みそ ホイップクリーム	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 和風ドレッシングタイプ じゃがいも ハードビスケット	ほんしめじ さやいんげん 長ねぎ オクラ コーン 缶詰粒 ズッキーニ たまねぎ バナナ みかん缶詰 白桃缶 バイナップル 缶詰 黄桃缶	479 Kcal	11.6 g	475 Kcal	14.5 g
14	木	牛乳 ちいさ	ごはん 鮭のタルタルソース ひじきサラダ ミニトマト チーズスープ	北京まんじゅう 牛乳	さけ 鶏卵 まぐろ油漬缶詰(白) チェダーチーズ 普通牛乳	精白米 薄力粉 有塩バター マヨネーズ ごま 和風ドレッシングタイプ パン粉 はちみつ 砂糖 サフラワー油	たまねぎ きゅうり 乾ひじき コーン 缶詰粒 にんじん ミニトマト ほんしめじ チンゲンサイ 長ねぎ	491 Kcal	23.6 g	544 Kcal	24.6 g
15	金	麦茶 クッキー	 お祭りメニュー 								
16	土	牛乳 ウエハース	磯ごはん ピックミートボール ツナサラダ バナナ 味噌汁(大根、なめこ)	プリン 麦茶	しらす干し しばえび ミートボール かつお油漬缶詰 淡色辛みそ	ご飯 砂糖 サフラワー油 ごま 和風ドレッシングタイプ カスタードプディング	塩わかめ レタス きゅうり コーン 缶詰粒 ミニトマト バナナ だいこん なめこ 水蒸缶詰	536 Kcal	21.8 g	426 Kcal	19.9 g
19	火	麦茶 えびせん	ごはん 塩ポロギ バンサン スー ごんにやくの胡麻炒め 味噌汁(なす、ふ)	大学芋 麦茶	牛かたロース 鶏卵 淡色辛みそ	精白米 ごま油 砂糖 はるさめ ごんにやく サフラワー油 ごま 釜焼きふ さつまいも 調合油	たまねぎ にんじん にら にんにく きゅうり なす	447 Kcal	9.9 g	561 Kcal	12.4 g
20	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん まぐろカツ 線キャベツ かにきゅうり トマトの味噌汁	チーズばん カルピス	くるかじき 鶏卵 かに かまぼこ 淡色辛みそ 普通牛乳 パルメザンチーズ 乳酸菌飲料	精白米 薄力粉 パン粉 サフラワー油 砂糖 ごま油 白玉粉 調合油	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト オクラ	472 Kcal	22.4 g	458 Kcal	23.3 g
21	木	バナナ	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ もやしの酢味噌和え きゅうちゃん漬 マーボーラーメン	杏仁豆腐	かに かまぼこ 淡色辛みそ 木綿豆腐 普通牛乳 ぎょうざ	精白米 サフラワー油 ごま 砂糖 中華めん ごま油	もやし きゅうり きゅうり しょうゆ漬 にんにく しょうが 長ねぎ にら 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	402 Kcal	12.8 g	484 Kcal	16.1 g
22	金	麦茶 リッツ	 お誕生日会 								
23	土	牛乳 おせんべい	こぎつねごはん グリーンサラダ バナナ 味噌汁(豆腐、なめ、長ね)	ポップコーン フルーツアイス	若鶏むね 油揚げ 淡色辛みそ 木綿豆腐	精白米 ごま 砂糖 サフラワー油 ポップコーン	にんじん ごぼう レタス きゅうり コーン 缶詰粒 プロccoli トマト にんにく バナナ なめこ 水蒸缶詰 長ねぎ あおのり	496 Kcal	15.8 g	464 Kcal	14.9 g
25	月	フルーツポンチ	ごはん 夏のドライカレー ミモザサラダ オレンジ スズッキーニのスープ	ココアクッキー カルピス	ぶたひき肉 ゆで卵 鶏ひき肉 ホイップクリーム 乳酸菌飲料	精白米 サフラワー油 マヨネーズ 砂糖 薄力粉 有塩マーガリン グラニューコーン	なす たまねぎ にんじん セロリ 冷凍えだまめ コーン 缶詰粒 トマト ケチャップ レタス きゅうり トマト にんにく オレンジ スズッキーニ えのきたけ	395 Kcal	8.6 g	439 Kcal	10.4 g
26	火	牛乳 マンナ	ごはん 鮭の照り焼き 洋風白和え 粉吹芋 冬瓜のスープ	フルーツゼリー 麦茶	さけ 木綿豆腐 鶏ひき肉	精白米 ごま マヨネーズ じゃがいも 片栗粉	アスパラガス ヤングコーン にんじん えのきたけ とうが 根みつば 白桃缶 すいか	392 Kcal	18.8 g	324 Kcal	18.3 g
27	水	麦茶 ちいさ	ごはん ふりかけ 磯辺はんぺん いんげんの黒ごま和え グレープフルーツ 冷やしうどん	ヨーグルト和え おせんべい 麦茶	はんぺん ヨーグルト	精白米 天ぷら粉 サフラワー油 ごま 砂糖 うどん 甘せんべい	焼きのり さやえんどう グレープフルーツ あさつき バナナ みかん缶詰 白桃缶 バイナップル 缶詰 メロン	434 Kcal	13.0 g	518 Kcal	14.2 g
28	木	牛乳 ラムネ	ごはん トマト入り卵焼き 切干大根とツナのサラダ 枝豆の浅漬 味噌汁(きゃべつ・油揚げ)	きなこボール 牛乳	鶏卵 牛かたロース かつお油漬缶詰 油揚げ 淡色辛みそ 木綿豆腐 きな粉 普通牛乳	精白米 片栗粉 サフラワー油 マヨネーズ ホットケーキミックス 調合油 砂糖	トマト 切干しいたけ こん ぎゅうり コーン 缶詰粒 ゆでえだまめ キャベツ	643 Kcal	21.3 g	627 Kcal	23.3 g
29	金	野菜スティック	さけわかめごはん しゅうまい 味噌マヨネーズサラダ ミニトマト 豆腐と塩ごぶのスープ	茹でもちし 麦茶	さけ ロースハム 淡色辛みそ 木綿豆腐 しゅうまい	ご飯 マヨネーズ ごま ごま油	乾わかめ キャベツ きゅうり にんじん ミニトマト 長ねぎ 塩昆布 スイートコーン	291 Kcal	12.2 g	364 Kcal	15.1 g
30	土	牛乳 ウエハース	ミートソーススパゲッティ レタスサラダ すいか 野菜スープ(えのき・もやし)	フルーチェ クッキー 麦茶	ぶたひき肉 パルメザン チーズ しらす干し ベーコン	マカロニ・スパゲティ サフラワー油 ごま油 ごま パパロア サブレ	にんじん たまねぎ 青ピーマン トマト ケチャップ レタス すいか もやし えのきたけ	550 Kcal	18.4 g	365 Kcal	15.2 g