

2025年07月

献立表

つるかわ保育園

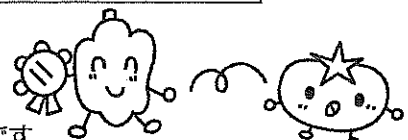
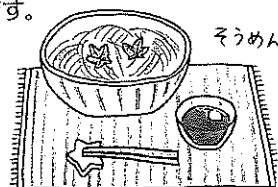
日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	①ご飯 ②厚揚げの中華煮 ③かぼちゃの煮物 ④野菜中華スープ	①牛乳 ②レーズン蒸しパン ③果物	米、ホットケーキ粉、三温糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚肉、えび	オレンジ、トマト、玉葱、南瓜、人参、もやし、水菜、干しぶどう、にら、生姜	牛乳 ビスケット
2	水	①ご飯 ②トンテキ(三重県郷土料理) ③キャベツサラダ ④じゃが芋のみそ汁	①牛乳 ②フレンチトースト ③果物	米、食パン、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、卵、油揚げ、みそ	バナナ、トマト、玉葱、キャベツ、胡瓜、人参、にんにく	牛乳 せんべい
3	木	①ご飯 ②さわらのごまみそ焼き ③五目煮豆 ④ふわふわスープ	①牛乳 ②焼きうどん ③果物	米、干しうどん、三温糖、油	牛乳、鯖、鶏肉、豚肉、はんぺん、卵、大豆水煮、すりごま、みそ	オレンジ、人参、ミニトマト、キャベツ、蓮根、青梗菜、牛蒡、玉葱、えのき、ピーマン	牛乳 ビスケット
4	金	①ご飯☆夏祭り☆ ②カレー鶏じゃが ③ほうれん草とコーンのおひたし ④豆腐とわかめのみそ汁	①お茶 ②わかめおにぎり ③果物	米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、油	豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	バナナ、トマト、玉葱、人参、もやし、ほうれん草、生わかめ、コーン缶	牛乳 せんべい
5	土	①八宝菜丼 ②ニラ玉ねぎスープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②ホットケーキ ③せんべい	米、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、調整豆乳、ヨーグルト、えび、バター	玉葱、白菜、人参、にら、いちごジャム	牛乳 ビスケット
7	月	①七夕そうめん☆七夕☆ ②竹輪の磯辺揚げ ③フルーツサラダ	①牛乳 ②真珠蒸し ③果物	干しうどん、もち米、小麦粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、竹輪、豚ひき肉、ハム	すいか、トマト、胡瓜、キャベツ、玉葱、りんご、みかん缶、オクラ、人参、生姜、青のり	牛乳 せんべい
8	火	①パン ②冷しゃぶサラダ ③すいとん汁	①牛乳 ②高野豆腐のそぼろごはん ③果物	ロールパン、米、小麦粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、すりごま、凍り豆腐	バナナ、トマト、キャベツ、もやし、大根、胡瓜、葱、人参、小松菜、えのき、赤ピーマン、玉葱、はつか大根	牛乳 ビスケット
9	水	①ご飯☆お誕生会☆ ②和風ミートローフ ③豆腐サラダ ④野菜スープ	①牛乳 ②パンプリンケーキ ③果物	米、三温糖、小麦粉、春雨、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、生クリーム	オレンジ、南瓜、人参、玉葱、キャベツ、ミニトマト、胡瓜、大根、葱、えのき、小松菜	牛乳 せんべい
10	木	①ご飯 ②あじの韓国風焼き ③小松菜ともやしの和え物 ④大根のみそ汁	①牛乳 ②麩ラスク ③果物	米、三温糖、焼ふ、ごま油	牛乳、鯖、バター、みそ、油揚げ	バナナ、トマト、小松菜、もやし、大根、人参、葱、にんにく	牛乳 ビスケット
11	金	①カレーライス ②キャベツとツナのサラダ	①牛乳 ②甘辛団子 ③果物 ④南瓜蒸し(す・も)	米、じゃが芋、白玉粉、小麦粉、マーガリン、蜂蜜、油、三温糖、オリーブ油、片栗粉、ホットケーキ粉(す・も)	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶	バナナ、トマト、玉葱、キャベツ、人参、トマト缶、りんご、胡瓜、コーン缶、にんにく、南瓜	牛乳 せんべい
12	土	①肉みそうどん ②ブロッコリーのとろみ炒め ③ヨーグルト	①牛乳 ②さつまいもケーキ ③せんべい	干しうどん、小麦粉、三温糖、さつまいも、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ウインナー、みそ	ブロッコリー、葱、人参、玉葱、椎茸、生姜	牛乳 ビスケット
14	月	①炒り豆腐丼 ②そばサラダ ③わかめスープ	①牛乳 ②レモンラスク ③果物	米、フランスパン、焼きそば麺、三温糖、ごま油、油、ロールパン(す)	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵	バナナ、トマト、人参、もやし、胡瓜、葱、キャベツ、生わかめ、レモン果汁	牛乳 せんべい
15	火	①ご飯 ②鶏の照り焼き ③せんキャベツ ④きのこのスープ	①牛乳 ②焼きそば ③果物	米、焼きそば麺、油	牛乳、鶏肉、豚肉	オレンジ、キャベツ、玉葱、ミニトマト、人参、胡瓜、ピーマン、舞茸、しめじ、えのき、椎茸	牛乳 ビスケット
16	水	①ご飯 ②さばの煮付け ③ひじきのソテー ④豚汁☆ひまわり調理保育☆	①牛乳 ②チーズスコーン ③果物	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、鯖、豆腐、豚肉、みそ、卵、バター、ウインナー、粉チーズ	バナナ、トマト、人参、玉葱、大根、牛蒡、葱、生姜、ひじき	牛乳 せんべい

*食材の都合により、変更する場合があります、ご了承ください

*今月の調理保育は16日(水)に行います。 ☆七夕とそうめん☆

七夕は五節句の一つで、牽牛星(けんぎゅうせい)と織女星(しょくじょせい)が一年に一度、7月7日の夜に会うという中国の伝説にもとづいた行事です。昔は小麦粉を粉にひいて練り、縄のようにねじった「素餅(さくへい)」という料理を供えたり、食べていたそうです。この素餅が元になり、現在では、一般的にそうめんが食べられるようになったといわれています。そうめんを天の川に見立て、カニのほぐし身、錦糸卵、オクラを盛り付けると、彩りもきれいで、七夕におすすめです。

そうめん



梅雨が明けると本格的な夏、急激な暑さへの気候変化が身体にこたえる季節です。

こんな時季だからこそ食生活に気を配り、規則正しい生活とバランスの良い食事をしっかりとることが大切です。

～新鮮な夏野菜を味わう～

スーパーでは年中出回っている 胡瓜、トマト、ピーマン、ゴーヤ、枝豆、茄子は、実は夏が旬の夏野菜です。夏野菜は、家庭の庭やベランダのプランターで栽培することができ、5～6月に苗付けすれば、7～8月には収穫を楽しむことができます。夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜は水分も多く、ビタミンCやカリウムを含んでいます。旬の夏だからこそ摂りたい食材ですね。