

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	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						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、水煮筍、干しうどん、にら、生姜	牛乳 ビスケット	17	木	①パン ②ポークピーンズ ③野菜の付け合せ ④春雨スープ	①牛乳 ②ガバオ風 ③果物	ロールパン、米、じやがいも、春雨、三温糖、油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、大豆水煮、なると昆布、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	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じやが芋のみそ汁	①牛乳 ②フレンチトースト ③果物	米、食パン、じやがいも、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	18	金	①うなぎの混ぜ寿司☆土用の丑の日☆ ②五目和え ③冬瓜スープ	①牛乳 ②ツナサンド ③果物	米、ロールパン、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、うなぎ蒲焼、ツナ缶、鶏肉、油揚げ、ごま	バナナ、トマト、もやし、冬瓜、人参、胡瓜、キャベツ、マッシュルーム、葱、さやえんどう、生姜、レモン果汁	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、ほんべん、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	19	土	①冷やし中華 ②じやがいものごま和え ③ヨーグルト	①牛乳 ②ゆかりおむすび ③せんべい	生華麺、じやがいも、米、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、卵、ハム、すりごま	もやし、小松菜、胡瓜	牛乳 ビスケット	
4	金	①ご飯☆夏祭り☆ ②カレー鶏じやが 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、じやがいも、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		21	月	☆海の日☆					
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	22	火	①ご飯 ②鮭の南蛮漬け ③コロコロ納豆和え ④なすとオクラのみそ汁	①牛乳 ②ぶどうフルーツゼリー ③せんべい	米、片栗粉、三温糖、豆、みそ	牛乳、鮭、挽きわり納豆、みそ	ぶどう濃縮果汁、なす、大根、ミニトマト、人参、胡瓜、もも缶、みかん缶、オクラ、玉葱、赤・黄ピーマン、葱、寒天(粉)	牛乳 ビスケット	
7	月	①七夕そうめん☆七夕☆ ②竹輪の磯辯揚げ ③フルーツサラダ	①牛乳 ②真珠蒸し ③果物	干しうめん、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	23	水	①ご飯 ②鶏肉のアップルソース ③小松菜のおかかあえ ④しめじのみそ汁	①牛乳 ②あおのりボロテ ③果物	じやがいも、米、油、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、粉チーズ、かつお節	バナナ、小松菜、トマト、玉葱、しめじ、胡瓜、りんご、生姜、にんにく、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、はづか大根	牛乳 ビスケット	24	木	①ご飯 ②豚肉の柳川風煮 ③さつま芋の甘煮 ④玉葱のみそ汁	①牛乳 ②シリアルクッキー ③果物	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、コーンフレーク、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、バター、卵	すいか、トマト、玉葱、人参、なす、牛蒡、レモン果汁	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パンブキンケーキ 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、生クリームト、胡瓜、大根、葱、えのき、小松菜	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	25	金	①ご飯 ②キャベツと豚肉のみぞ炒め ③かぶと胡瓜の酢の物 ④麩のすまし汁	①牛乳 ②きな粉揚げパン ③果物	ロールパン、米、三温糖、油、グラニュー糖、焼ふ、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、きな粉	バナナ、キャベツ、玉葱、かぶ、胡瓜、ミニトマト、赤ピーマン、人参、生わかめ、葱、にんにく、生姜	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、鶏、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	26	土	①和風タコライス ②和風野菜スープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②きなこ蒸しパン ③せんべい	米、ホットケーキ粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、調製豆乳、きな粉	白菜、キャベツ、玉葱、コーン缶、人参、小松菜、にんにく、生姜	牛乳 ビスケット	
11	金	①カレーライス ②キャベツヒツナのサラダ	①牛乳 ②甘辛団子 ③果物	米、じゃが芋、白玉粉、小麦粉、マークリン、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	28	月	①パン ②とり肉のオレンジ焼き ③コールスローサラダ ④チンゲン菜と豆腐のスープ	①牛乳 ②ライスコロッケ ③果物	ロールパン、米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐	オレンジ、トマト、キャベツ、玉葱、かぶ、胡瓜、マーマレード、コーン缶、水煮筍、生姜、にんにく	牛乳 せんべい	
12	土	①肉そうどん ②プ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	プロッコリー、葱、人参、玉葱、椎茸、生姜	牛乳 ビスケット	29	火	①ご飯 ②肉豆腐 ③プロッコリーの和え物 ④小松菜のみそ汁	①牛乳 ②ソフトクッキー ③果物	米、ホットケーキ粉、板こんにゃく、三温糖、グラニュー糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、バター、油揚げ、卵	バナナ、トマト、玉葱、小松菜、人参、プロッコリー、大根、しめじ	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、フランズパン、焼きそば麵、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	30	水	①なすミートスパゲティ ②さつまいものサラダ ③大根とソーセージのスープ	①牛乳 ②バナナきなこ	スパゲティ、さつまいも、じやがいも、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、きな粉	玉葱、バナナ、トマト、大根、人参、なす、胡瓜、トマト缶、干しうどん、にんにく、パセリ	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、焼きそば麵、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	31	木	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③ほうれん草の磯辯え ④玉葱とわかめのみそ汁	①牛乳 ②マドレーヌ ③果物	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚レバー、豆腐、卵、無塩バター、みそ	オレンジ、もやし、玉葱、ほうれん草、ミニトマト、人参、生姜、生わかめ、焼きのり	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	①牛乳 ②チーズスコーン ③果物	米、小麦粉、じやがいも、三温糖、油	牛乳、鶏、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	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	516 kcal	鉄	2.2 mg			
								たんぱく質		たんぱく質	18.9 g	カルシウム	218 mg			
								脂 質		脂 質	16.3 g	ビタミンC	33 mg			
								塩 分		塩 分	1.9 g	食物 繊維	3.3 g			

\*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(しょくじやせい)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「索餅(さくへい)」という料理を供えたり、食べていたそうです。この索餅が元になり、現在では、一般的にそうめんが食べられるようになりましたといわれています。そうめんを天の川に見立て、力二のほぐし身、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。

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ます。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が多く、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。

