

7月

食育だより



暑さも日々増していき、本格的な夏の季節がすぐそこまで来ているようです。

7月は、七夕お楽しみ会や夏祭りなど、イベントが盛りだくさんです！

これらの行事に合わせて、給食室では子どもたちがワクワクするようなメニューを考え、作っていきます！

暑い夏も、もりもり給食を食べて、元気に過ごしていきましょうね！！

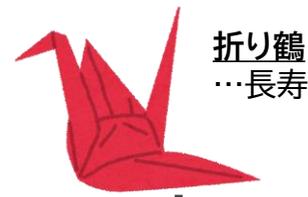
★★★ 7月7日は七夕の日 ★★★

七夕の夜は、織姫さまと彦星さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会える日です。

七夕飾りには様々な意味や願いが込められています。いろんな飾りを作ってみると

楽しいですね！

紙衣(かみごろも)
…裁縫の上達



折り鶴
…長寿



吹き流し
…裁縫、技芸の上達

巾着
…金運上昇



投網(とあみ)
…豊漁、豊作



夏野菜で暑い夏を元気に過ごそう！

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷりです！



- ・夏の日差しからお肌を守る
- ・ストレスの緩和
- ・ガンの抑制
- ・体の熱を逃がす



- ・疲労を回復させる
- ・食欲アップ
- ・体の熱を逃がす



- ・美肌効果
- ・食欲アップ
- ・体の熱を逃がす



- ・疲労を回復させる
- ・免疫力アップ
- ・エネルギーチャージできる



ようちえんレシピ 夏野菜カレー

〈材料4人分〉

- | | | |
|-----------|-------------|---------------|
| ・鶏モモ肉 60g | ・かぼちゃ 1/8個 | ・サラダ油 大さじ1 |
| ・じゃがいも 2個 | ・ホールトマト缶 1缶 | ・カレールウ 1箱 |
| ・人参 1本 | ・なす 1本 | ・ウスターソース 大さじ1 |
| ・玉ねぎ 1個 | ・ホールコーン 1缶 | ・赤ワイン 大さじ1 |

〈作り方〉

- ①鶏モモ肉、じゃがいも、かぼちゃ、なすは一口大に、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。
- ②サラダ油で鶏モモ肉、人参、玉ねぎを炒める。
- ③水を加えて煮込む。
- ④ホールトマト缶、なす、じゃがいも、かぼちゃ、コーンを加え、煮込む。
- ⑤カレールウ、ソース、赤ワインで味をととのえる。



7月 よていこんだてひょう



月平均の栄養価 エネルギー 531kcal 蛋白質 19.3g Ca 275mg 食塩相当量 1.7g

令和3年度
堇幼稚園

日	曜日	こんだて		おやつ	あかのしょくひん (からだをおおきくする)	きいろのしょくひん (エネルギーになる)	みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)	ちょうみりょう
1	木	わかめしらすごはん にくだんごスープ			わかめ しらす とりミンチ とうふ ぎゅうにゅう	こめ パンこ	にんじん キャベツ たまねぎ レタス	コンソメ しお
2	金	さんしょくごはん ミニフィッシュ えだまめ		オレンジ ジュース	たまご ぶたミンチ こざかな ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう ごま サラダあぶら	しょうが にんじん ほしいたけ グリーンピース えだまめ	しょうゆ さけ みりん
5	月	なつやさいカレー ギリシャふうヨーグルト		ラムネがし	とりもも ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ ホールトマト なす コーン	カレールウ ソース ワイン しお
6	火	くろまめおこわ とんじる バナナ		まがり せんべい	くろまめ にぼし あかみそ ぶたばら とうふ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ くらごま	たまねぎ にんじん えのき こまつな バナナ	みりん さけ しお
7	水	ほしがたにこみハンバーグ キャンディーチーズ たなばたゼリー	バター コップ	ほしたべよ	ハンバーグ チーズ ぎゅうにゅう	バターコップ オリーブオイル ざらめ	たまねぎ にんじん ホールトマト コーン	ケチャップ ソース ワイン コンソメ
8	木	ひじきごはん キャベツのみそしる すいか		しるこ サンド	ぶたもも ひじき あぶらあげ かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ	ほしいたけ にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ もやし すいか	しょうゆ さけ みりん しろみそ
9	金	やさいたっぷりクッパ きんときまめのあまに あじのり		きくサブレ	ぶたばら たまご のり きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ざらめ	ほしいたけ ねぎ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	とりがらだし しお しょうゆ さけ
12	月	ツナごはん いなかじる オレンジ		きなこもち	シーチキン かつおぶし こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも	にんじん だいこん たまねぎ しめじ オレンジ	しょうゆ しろみそ さけ みりん
13	火	チキンライス フルーツポンチ		まるだいず せんべい	とりこま ウィンナー あんにんどうふ ぎゅうにゅう	こめ バター	たまねぎ にんじん ホールトマト グリーンピース マッシュルーム みかんかん パインかん ももかん	ケチャップ ソース しお コンソメ たんさんすい
14	水	やきそば ゆでとうもろこし		あじしらべ	ぶたこま ぎゅうにゅう	やきそば サラダあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし とうもろこし	ソース さけ しょうゆ みりん しお
15	木	かぼちゃのポタージュ ツナサラダ	バター コップ		とりむね シーチキン ぎゅうにゅう	バターコップ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら ざらめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり レタス コーン	シチューのもと しょうゆ こめす
16	金	きりぼしだいこんのあじごはん しろみそしる ミニゼリー ヤクルト		みりんあげ	とりこま あぶらあげ かつおぶし とうふ わかめ ぎゅうにゅう ヤクルト	こめ ざらめ サラダあぶら	きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ ごぼう だいこん たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しお しろみそ
19	月	そばろごはん すましじる おさつスティック			ぶたミンチ かつおぶし こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さんおんとう おさつスティック	たまねぎ にんじん ねぎ えのき だいこん	しょうゆ さけ みりん しお

○都合により献立を変更する場合があります。