



# 7月給食だより

令和4年度 中央こども園

| 日        | 献立名                             | 材料名   | おやつ                   |
|----------|---------------------------------|---|-----------------------|
| 1<br>金   | すき焼き風煮<br>☆おくらの胡麻和え ウインナーのソテー   | 竹輪 牛肉 ウインナー 焼き豆腐 人参 おくら 青葱<br>白菜 玉葱 牛蒡 えのき 糸こんにゃく 麩                       | わらび餅<br>ミルク           |
| 2<br>土   | 焼き飯<br>豆腐の味噌汁                   | ウインナー 卵 豆腐 味噌 人参 青葱 ピーマン もやし  |                       |
| 4<br>月   | けんちん汁 海苔の佃煮<br>ほうれん草のなめ茸和え      | 色板 鶏もも 豆腐 油揚げ 海苔の佃煮 人参 青葱 ほうれん草<br>大根 玉葱 牛蒡 しめじ なめ茸 白菜 里芋 板こんにゃく          | バナナケーキ<br>ミルク         |
| 5<br>火   | ☆鮭のレモン風味揚げ<br>レインボーサラダ          | 鮭 ハム チーズ 人参 ブロッコリー 胡瓜<br>コーン さつま芋 レモン                                     | おかし<br>ミルク            |
| ◎6<br>水  | 七夕ちらし<br>天の川汁                   | 焼き穴子 色板 卵 高野豆腐 人参 絹さや おくら 青葱<br>胡瓜 干し椎茸 蓮根 ごぼう そうめん                       | チューペット                |
| 7<br>木   | 鶏の唐揚げ ゆで卵<br>ポテトサラダ             | 鶏もも ハム 卵 人参 ブロッコリー コーン<br>胡瓜 じゃが芋   | お星さまゼリー               |
| 8<br>金   | 豚肉と茄子の味噌炒め<br>トマトのさっぱりサラダ       | 豚肉 厚揚げ 味噌 人参 トマト パセリ 玉葱 茄子<br>いんげん しめじ                                    | おかし<br>ミルク            |
| 9<br>土   | 中華丼<br>ゆで卵                      | 色板 豚肉 卵 人参 白菜 玉葱 筍 もやし  |                       |
| 11<br>月  | 野菜たっぷり中華スープ<br>☆ひじきとおくらのマヨネーズ和え | ベーコン ハム 豆腐 ひじき 人参 ブロッコリー<br>おくら コーン 胡瓜 筍 白菜 大根 はるさめ                       | おかし<br>ミルク            |
| 12<br>火  | エッグコロケ<br>人参サラダ                 | ツナ 合挽きミンチ 卵 人参 玉葱 コーン 胡瓜 じゃが芋   | たまご蒸しパン<br>ミルク        |
| 13<br>水  | 赤魚の煮付け(大根煮)<br>小松菜のスキム胡麻和え      | 赤魚 スキム 人参 小松菜 大根 もやし<br>えのき コーン   | 夏野菜のピザトースト<br>ミルク     |
| 14<br>木  | 豆腐のマヨネーズ焼き<br>ブロッコリー 粉ふきいも      | ツナ 豆腐 人参 青葱 ブロッコリー<br>土生姜 蓮根 コーン じゃが芋                                     | おかし<br>ミルク            |
| 15<br>金  | 五目あんかけ卵焼き<br>えのきとわかめの中華和え       | 卵 豆腐 ひじき わかめ 人参 青葱 ミニトマト<br>玉葱 筍 干し椎茸 えのき コーン                             | スキムヨーグルト              |
| 16<br>土  | お好み焼き<br>ミニおにぎり                 | 花かつお 竹輪 豚ミンチ 卵 青のり 人参 青葱<br>キャベツ コーン 長芋 板こんにゃく お好み焼き粉                     |                       |
| 19<br>火  | ポークビーンズ<br>わかめとツナの酢の物           | 竹輪 ツナ ベーコン 大豆 わかめ 人参 パセリ<br>ミニトマト 玉葱 胡瓜 じゃが芋                              | おかし<br>カルピス           |
| 20<br>水  | チーズハンバーグ<br>かぼちゃサラダ             | 合挽きミンチ ハム 卵 豆腐 チーズ 人参 枝豆<br>ブロッコリー 南瓜 胡瓜 玉葱                               | ポップコーン<br>ミルク         |
| ◎21<br>木 | 夏まつり<br>『お弁当屋さん』                | ツナ 鶏もも ウインナー 塩昆布 人参 ブロッコリー<br>ミニトマト ほうれん草 南瓜 もやし たくあん じゃが芋 ゼリー            | アイスクリーム               |
| 22<br>金  | 鯖の塩焼き<br>刻み昆布とツナの金平             | 鯖 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根   | おかし<br>ミルク            |
| 23<br>土  | 夏野菜そうめん<br>ミニおにぎり               | 卵 おくら トマト 胡瓜 干し椎茸 そうめん  |                       |
| 25<br>月  | 麻婆豆腐 煮干しごまチップ<br>春雨の酢の物         | いりこ 豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱<br>玉葱 胡瓜 コーン 干し椎茸 筍 はるさめ                             | チーズのカップケーキ<br>ミルク     |
| 26<br>火  | 鮭の照り焼き<br>三色和え                  | 鮭 人参 ほうれん草 えのき もやし  | おかし<br>ミルク            |
| 27<br>水  | 夏野菜カレー ゆで卵<br>マカロニサラダ           | 牛肉 ハム 卵 人参 ピーマン ブロッコリー コーン<br>玉葱 茄子 南瓜 じゃが芋 マカロニ                          | おかし<br>ミルク            |
| 28<br>木  | バンバンジー<br>☆玉子豆腐 ピーマンの佃煮         | ちりめんじゃこ 鶏むね 卵 味噌 人参 小松菜<br>ピーマン キャベツ もやし 胡瓜 土生姜                           | 米粉のサクサクレモンクッキー<br>ミルク |
| 29<br>金  | 具たくさん味噌汁<br>グリーンサラダ 青のりのふりかけ    | 竹輪 豚肉 ウインナー 卵 豆腐 油揚げ 味噌 青のり 人参 青葱<br>ブロッコリー 豆腐 大根 玉葱 えのき キャベツ さつま芋 板こんにゃく | りんごスキムヨーグルト           |
| 30<br>土  | 冷やし中華<br>チーズ                    | ハム 卵 チーズ トマト 胡瓜 中華麺   |                       |

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです。  
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。  
27日(水)の夏野菜カレーの日は、白米でお願いします。

いよいよ夏本番！畑やプランターでは、夏野菜がぐんぐん成長し収穫が楽しみです。  
旬の夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃の消化を助けたり、身体にこもった熱をとってくれる働きがあります。  
そんな夏野菜を今月は、たくさん給食に取り入れました。  
こまめな水分補給と夏野菜パワーで、暑い夏を元気いっぱい乗りきりましょう☺



## 【7月4日のレシピ】

### バナナケーキ (パウンド型2つ分)

- バナナ 2本
- ホットケーキミックス 200g
- マーガリン 80g
- 卵 2個
- 砂糖 80g

- ① ボウルにバナナを入れて潰す  
マーガリン、卵、砂糖、ホットケーキミックスの順に入れ、その都度よく混ぜる
- ② パウンド型2つに分ける  
180℃に予熱したオーブンで30分焼く

☆完熟したバナナを使うと潰しやすく美味しいです！  
また、ひとつの材料を入れる度にしっかりと混ぜることで、ふんわりしたケーキになります☆  
是非ご家庭でも作ってみてください☺



### 適した飲み物 ~その特徴とは~



#### ★麦茶

ミネラルを含みカロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

#### ★水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

#### ★スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、大量の発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂りすぎに注意！！  
日常的な水分補給には適しません。

#### ★経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため日常的に飲むには適しません。

#### ★ジュース

カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう。