



7がつ

おたのしみメニュー

令和4年7月 きたこども園



あつさにまけないでしょくじをしよう!

★ 天の川スープ ★

＜材料（1人分）＞

- ★木綿豆腐（15g）→1cm角
- ◆玉ねぎ（10g）→スライス
- ・マロニー（3g）

- ★かまぼこ（4g）→スライス
- ◆人参（5g）→星形
- ・オクラ（5g）→0.5cm幅

にスライス

- ・中華だし（0.5g）
- ・塩（0.2g）

＜作り方＞

- ①マロニーは茹でて、適度な大きさに切る。オクラも茹でる。
- ②◆に水と中華だしを加えて煮て、★を加えて少し煮る。
- ③最後に①を加えて、塩で味を調える。

＜バランスよく食べて夏バテ予防！！＞

夏バテとは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下することをいいます。予防するために暑くなる前から栄養バランスのとれた食事をとり、十分な睡眠・休養をとって、適度な運動をすることが大切です。

●食欲が沸かない時の工夫●

- ・香味野菜や香辛料や調味料を料理に取り入れる
例）しそ・レモン・カレー粉・酢等
- ・のどごしのいい麺類は具だくさんで食べる
- ・体の熱を冷やす作用のある夏野菜を食べる
例）トマト・パプリカ・枝豆・胡瓜等



1日（金）

●ブルーベリー

あげぎようざ

きゅうりのすのもの

ごはん

ゆさいたっぷり
マーボー

ぎゅうにゅう
せんべい

4日（月）

🍊 オレンジ

ちくわのマヨやき
きりほしだいこんの
サラダ

カレーライス

5日（火）

🍌 パナナ

さばのみそに
こまつなのごまあえ

むぎ
ごはん

とうがん
じる

6日（水）

🍏 パイナップル

ぶたにくのしょうがやき
ココロ
ポテトサラダ

発芽玄米
ごはん

みそしる

7日（木）

🌿 たなばた

☐ たなばたのおぼしさまさんしょくゼリー

ほしココロック
フレンチサラダ

ちらし
ずし

あまのがわ
スープ

8日（金）

🍈 メロン

ししやもフライ
かわりおひたし

やきそば

ぎゅうにゅう
せんべい

ぎゅうにゅう
☆レーズンむしパン

ぎゅうにゅう
ビスケット

ぎゅうにゅう
ほしたべよ

ぎゅうにゅう
☆マヨトースト

11日（月）

●ブルーベリー

かぼちゃのあまに
シルバーサラダ

ピビンバ

12日（火）

🧀 とととチーズ
（未満：チーズ）

ぶたにくとなすの
みそいため
おくらのおかかあえ

ごはん

すまし
じる

13日（水）

🍌 パナナ

さわらのエスカベッシュ
キャベツのしおこんぶあえ

むぎ
ごはん

みそしる

14日（木）

🍊 ぎゅうにゅう
🍊 オレンジ

ミートローフ
グリーンサラダ

ロール
パン

ABC
スープ

15日（金）

🍏 パイナップル

とりにくとやさいの
あまずに
もやしナムル

発芽玄米
ごはん

そうめん
じる

ぎゅうにゅう
せんべい

ぎゅうにゅう
☆のりしおポテト

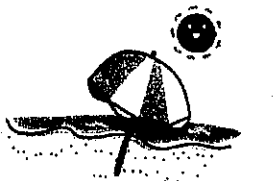
☆フルーツゼリーあえ

おちゃ
ゆかりおにぎり

アイスクリーム

18日（月）

🌴 うみのひ 🌴



19日（火）

🍊 オレンジ

やさいかきあげ
いろいろソテー

サラダうどん

ぎゅうにゅう
☆キャロットケーキ

20日（水）

🍈 メロン

さばのこうみやき
ごもくきんぴら

ごはん

みそしる

ぎゅうにゅう
せんべい

21日（木）

🌿 <どようのうしのひ>
●ブルーベリー

だいずのあまに
（未満：さつまいものあまに）
ほうれんそうのおひたし

ぎゅうどん

☆カルピスポンチ

22日（金）

🍈 すいか

じゃがいものそばろに
ツナサラダ

むぎ
ごはん

ワンタン
スープ

ヨーグルト

25日（月）

🍇 なつみかんゼリー

チキンナゲット
ブロッコリーサラダ

ドライ
カレー

26日（火）

🍏 パイナップル

さけのマヨやき
いそかあえ

ごはん

みそしる

27日（水）

🍌 パナナ

あげどうぶの
とりにくみそがけ
マロニーちゅうかあえ

発芽玄米
ごはん

すまし
じる

ジョア
せんべい

28日（木）

🍊 オレンジ

かぼちゃの
ココットやき
シーフードサラダ

ミート
スパゲッティ

ぎゅうにゅう
☆ジャムサンド（いちご）

29日（木）

🌿 <たんじょうかい>
🍈 すいか

とりにくのからあげ
カラフルサラダ

ごもく
チャーハン

ぎゅうにゅう
ロールケーキ（マンゴー）



食育だより



★7月7日は七夕★

七夕は、五節句の一つで、もともと「七夕(しちせき)」といました。この日は、願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。

特に野菜やハム等を星形の抜き型で抜いてそうめんに加えると、星が浮かんだ七夕ぴったりのメニューになります。ぜひ、お子さんと一緒に七夕そうめんを作ってみてください。

令和4年7月 きたこども園

7月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	Kcal	g	g	g
1	金 ごはん・揚げ餃子・ 野菜たっぷりマーボー・ 胡瓜の酢の物・ブルー	精白米	餃子	胡瓜・キャベツ・人参・ しらす干し・わかめ	豆腐・豚ひき肉・ 玉葱・茄子・ピーマン・ トマト・生姜・ニンニク	537	21	20	1.5
4	月 カレーライス・ 切干大根のサラダ・ ちくわのマヨ焼き・オレンジ	精白米	豚肉・じゃが芋・玉葱・ 人参・ピーマン・コーン	切干大根・胡瓜・キャベツ・ 人参・ツナ	焼く) ちくわ	537	19	20	2.6
5	火 ごはん・さばのみそ煮・ 小松菜のごま和え・ とうがん汁・バナナ	精白米	さば	小松菜・キャベツ・ 人参・もやし・ごま	冬瓜・豆腐・玉ねぎ・ 人参・しめじ	535	22	15	1.7
6	水 ごはん・豚肉の生姜焼き・ コロコロポテトサラダ・ みそ汁・パイナップル	精白米	豚肉・生姜・キャベツ・ 玉葱・人参	じゃが芋・ハム・胡瓜・ 人参	豆腐・油揚げ・椎茸・ 葱・わかめ	527	19	21	2
7	木 ちらし寿司・星のコロッケ・ フレンチサラダ・天の川スープ・ 七夕お星さま三色ゼリー	米・絹さや ちらし寿司の薬 しらす干し・卵	星のコロッケ	キャベツ・ブロッコリー・ 胡瓜・人参	豆腐・オクラ・マロニー・ ちらしかまぼこ(星型)・ 人参・玉葱	531	18	16	1.8
8	金 焼きそば・ かわりおひたし・ ししゃもフライ・メロン	焼きそば類	豚肉・キャベツ・人参・ 玉葱・ピーマン	ほうれん草・もやし・ 人参・ツナ	揚げる) ししゃもフライ	523	20	25	2.1
11	月 ピピン・シルバーサラダ・ 南瓜の甘煮・ ブルー	精白米	豚肉・もやし・人参・ ほうれん草・ぜんまい・ コーン・生姜・ニンニク	マロニー・キャベツ・ 胡瓜・人参	煮る) 南瓜	563	17	20	1.9
12	火 ごはん・すまし汁・ 豚肉と茄子のみそ炒め・ オクラのおかか和え・とっとチーズ	精白米	豚肉・茄子・玉ねぎ・ 人参・ピーマン	オクラ・キャベツ・ 人参・もやし	豆腐・なると・玉葱・ えのきだけ・三つ葉	515	20	20	1.7
13	水 ごはん・みそ汁・ さわらのエスカベッシュ・ キャベツの塩昆布和え・バナナ	精白米	さわら・玉葱・トマト・ パセリ	キャベツ・胡瓜・人参	豆腐・油揚げ・大根・ 小松菜・葱	542	16	11	1.5
14	木 ロールパン・ABCスープ・ ミートローフ・グリーンサラダ・ オレンジ・牛乳	パン	合いびき肉・玉葱・人参・ グリーンピース・卵	キャベツ・胡瓜・ ブロッコリー	ABCマカロニ・ ベーコン・玉葱・ 青梗菜・人参	506	22	23	2.1
15	金 ごはん・そうめん汁・ 鶏肉と野菜の甘酢煮・ もやしのナムル・パイナップル	精白米	鶏肉・フライドポテト・ 人参・玉葱・ピーマン	もやし・キャベツ・人参・ コーン・ごま	そうめん・かまぼこ・ 油揚げ・椎茸・葱	520	19	15	2
19	月 サラダうどん・ 野菜かき揚げ・ いろどりソテー・オレンジ	うどん	ツナ・胡瓜・人参・コーン・ わかめ	ウインナー・キャベツ・ 人参・玉葱・ピーマン・ フライドポテト	揚げる) 野菜のかき揚げ	596	19	31	2.3
20	火 ごはん・さばの香味焼き・ 五目きんぴら・ みそ汁・メロン	精白米	さば・葱・生姜	ごぼう・人参・鶏もも肉・ 板こんにやく・さやえんどう・ ごま	豆腐・油揚げ・小松菜・ 玉葱・なめこ	511	25	19	2.1
21	木 牛丼・ほうれん草おひたし・ 大豆の甘煮(未満:さつま芋甘煮) ブルー	精白米	牛肉・ニンニク・生姜・ 小松菜・玉葱・人参・ しめじ	ほうれん草・キャベツ・ もやし・人参	煮る) 大豆 (未満:さつま芋)	485	15	11	1.2
22	金 ごはん・じゃが芋のそぼろ煮・ ツナサラダ・ワンタンスープ・ スイカ	精白米	豚ひき肉・じゃが芋・ 玉葱・人参・いんげん	ツナ・キャベツ・胡瓜・ 人参	ワンタン・青梗菜・ もやし・しめじ・葱	410	16	7.9	1.4
25	月 ドライカレー・ ブロッコリーサラダ・ チキンナゲット・夏みかんゼリー	精白米	合いびき肉・玉葱・人参・ にんにく・生姜・ピーマン・ コーン	ブロッコリー・ツナ・キャベツ・ 胡瓜・人参	焼く) チキンナゲット	533	21	19	1.5
26	火 ごはん・鮭のマヨ焼き・ いそか和え・みそ汁・ パイナップル	精白米	鮭・玉葱	ほうれん草・キャベツ・ もやし・人参	豆腐・油揚げ・大根・ 人参・椎茸・葱	498	22	19	1.7
27	水 ごはん・すまし汁・ 揚げ豆腐の鶏肉みそがけ・ マロニー中華和え・バナナ	精白米	焼き豆腐・揚げ出し豆腐・ 鶏ひき肉・人参・玉葱	マロニー・キャベツ・胡瓜・ 人参・ハム	じゃが芋・玉葱・ えのきだけ・わかめ	542	20	13	1.7
28	木 ミートスパゲティ・ 南瓜ココット焼き・ シーフードサラダ・オレンジ	パスタ	豚ひき肉・にんにく・玉葱・ 人参・ピーマン	えび・いか・キャベツ・ 胡瓜・人参	南瓜・ベーコン・ コーン・チーズ・ パセリ	587	28	22	3
29	金 五目チャーハン・ 鶏肉のから揚げ・ カラフルサラダ・スイカ	精白米	ウインナー・玉葱・人参・ ピーマン・コーン	キャベツ・胡瓜・ ブロッコリー・人参・ 赤ピーマン・黄ピーマン	揚げる) 鶏肉・生姜・にんにく	588	21	26	1.9