

# 7月予定献立表

令和3年度 長命ヶ丘つくしこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	木	牛乳 ポーロ	ご飯	ピーマンの肉詰め 添え野菜 オクラと若布ののり和え パナナ	(牛乳) チーズスコーン	牛乳、鶏ひき、豚ひき、卵、スキムミルク、ダイスチーズ	ご飯、小麦粉	青ピーマン、玉ねぎ、ミニトマト、オクラ、人参、若布、焼きのり、パナナ
2	金	牛乳 ぶどうゼリー	中華麺	焼きそば ウィンナー ブロッコリー フライドポテト すいか どうもろこし	(牛乳) アイスクリーム	牛乳、豚こま、ウィンナー	中華麺、じゃが芋、アイスクリーム	キャベツ、人参、もやし、青のり、ブロッコリー、コーン
5	月	牛乳 せんべい	ご飯	たらのフライタルタルソースかけ 添え野菜 かぼちゃの味噌汁 オレンジ	(牛乳) ピザトースト	牛乳、たら、卵、油揚げ、ウィンナー、とろけるチーズ	ご飯、食パン	玉ねぎ、パセリ、トマト、かぼちゃ、スリムネギ、オレンジ、トマトソース、コーン、青ピーマン
6	火	牛乳 コーンフレーク	ゆかりご飯	豚肉の冷しゃぶ アスパラソテー パナナ	(牛乳) ジャムサンドクッキー	牛乳、豚肩ロース、ベーコン、卵	ご飯、白ごま、小麦粉、いちごジャム	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、アスパラガス、コーン、パナナ
7	水	牛乳 クリームサンドせんべい	そうめん	誕生会 七夕そうめん 星のコロッケ 添え野菜 七夕ゼリー	(牛乳) お星さまタルト	牛乳、ロースハム、卵	そうめん、コロッケ、日向夏ゼリー、タルト	オクラ、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー
8	木	牛乳 ビスケット	ロールパン	鮭のムニエル 粉ふき芋 ミネストローネスープ グレープフルーツ	(牛乳) しらすと若布のおにぎり	牛乳、鮭、ウィンナー、しらす	ロールパン、小麦粉、じゃが芋、マカロニ、ご飯、白ごま	パセリ、いんげん、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールトマト、グレープフルーツ、若布
9	金	ヨーグルト	ご飯	鶏肉と卵の炒め物 きゅうりの中華和え キウイ	(牛乳) ツナの小判焼き	牛乳、鶏もも、卵、まぐろ水煮	ご飯、白ごま	にら、人参、きゅうり、コーン、若布、パセリ
10	土	甘辛せんべい	ご飯	赤魚のサクサク焼き ほうれん草のお浸し 豆腐とふのりの味噌汁 パイン	牛乳 菓子	牛乳、赤魚、かつお節、木綿豆腐、油揚げ	ご飯、白ごま、菓子	ほうれん草、ふのり、長ねぎ、大根、パイン
12	月	牛乳 ウエハース	ご飯	豚肉丼 ちくわの磯部揚げ すまし汁 りんご	(牛乳) 人参とオレンジのケーキ	牛乳、豚こま、ちくわ、絹ごし豆腐、卵	ご飯、白ごま、小麦粉、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、グリーンピース、青のり、春雨、スリムネギ、りんご、オレンジジュース
13	火	チーズ	ご飯	カレイの煮付け 小松菜ののり和え トマトとふのりの和風サラダ オレンジ	牛乳 どうもろこし 枝豆	牛乳、カレイ、ロースハム、枝豆	ご飯、白ごま	生姜、小松菜、焼きのり、きゅうり、ふのり、トマト、コーン、オレンジ
14	水	野菜ジュース 甘辛せんべい	ミルクパン	さつま芋と大豆のかき揚げ 添え野菜 豆乳タンタンスープ パイン	牛乳 ピラフ	牛乳、大豆、卵、豚ひき、豆乳	ミルクパン、さつま芋、白ごま、小麦粉、ご飯	玉ねぎ、人参、ミニトマト、アスパラガス、キャベツ、もやし、小松菜、生姜、パイン、青ピーマン、コーン
15	木	フルーチェ	ご飯	鮭の西京焼き きゅうりと若布の酢の物 けんちん汁 りんご	(牛乳) バナナマフィン	牛乳、鮭、しらす、木綿豆腐、豚こま、卵	ご飯、里芋、小麦粉	きゅうり、若布、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、りんご、パナナ
16	金	牛乳 ビスケット	ご飯	豆まめキーマカレー ナムル風ツナサラダ すいか	(牛乳) メロンパン	牛乳、豚ひき、大豆、まぐろ水煮	ご飯、白ごま、メロンパン	玉ねぎ、人参、青ピーマン、グリーンピース、コーン、にんにく、生姜、トマトピューレ、ほうれん草、もやし、スイカ
17	土	せんべい	ご飯	鶏じゃが ブロッコリーのごま和え パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも	ご飯、じゃが芋、白ごま、菓子	人参、玉ねぎ、いんげん、ブロッコリー、パナナ
19	月	野菜ジュース せんべい	ご飯	野菜入りつくね 添え野菜 ほうれん草とツナの和え物 オレンジ 牛乳	ジョア白ぶどう プリン	牛乳、鶏ひき、木綿豆腐、まぐろ水煮、ジョア白ぶどう	ご飯、白ごま、プリン	玉ねぎ、ほうれん草、人参、ミニトマト、アスパラガス、若布、オレンジ
20	火	シリアルヨーグルトかけ	ご飯	赤魚の竜田揚げ スナッPEndウのごま和え 麩とキャベツの味噌汁 グレープフルーツ	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、赤魚、木綿豆腐	ご飯、白ごま、豆麩、ココアワッフル	スナッPEndウ、人参、キャベツ、えのき、しいたけ、スリムネギ、グレープフルーツ
21	水	牛乳 いちごサブレ	食パン	夏野菜の卵焼き 添え野菜 ひじきスープ チーズ キウイ	(牛乳) 冷やし肉うどん	牛乳、卵、鶏ひき、絹ごし豆腐、ベーコン、プロセスチーズ、油揚げ、豚ひき	食パン、うどん	赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、ズッキーニ、トマト、ブロッコリー、ひじき、小松菜、人参、長ねぎ、キウイ、ほうれん草
24	土	甘辛せんべい	ご飯	豆腐と豚肉のチャンプルー かぼちゃのごま和え りんご	牛乳 菓子	牛乳、木綿豆腐、豚こま、卵	ご飯、白ごま、菓子	たけのこ、人参、にら、かぼちゃ、りんご
26	月	牛乳 クッキー	ご飯	カレイの生姜煮 小松菜のお浸し もずくと野菜の味噌汁 オレンジ	(牛乳) ウィンナーとチーズの蒸しパン	牛乳、カレイ、卵、ウィンナー、ダイスチーズ、木綿豆腐	ご飯、ホットケーキミックス	生姜、小松菜、人参、玉ねぎ、白菜、もずく、スリムネギ、オレンジ
27	火	チーズ	スパゲッティ	ナポリタン 海藻サラダ コンソメスープ りんご (牛乳)	ジョア白ぶどう カステラ	牛乳、ウィンナー、まぐろ水煮、ベーコン、ジョア白ぶどう	スパゲッティ、白ごま、じゃが芋、カステラ	人参、青ピーマン、玉ねぎ、パセリ、きゅうり、ひじき、若布、スリムネギ、りんご
28	水	ヨーグルト	ロールパン	たらのタンダー風 粉ふき芋 トマトの具沢山スープ グレープフルーツ	(牛乳) 枝豆と塩昆布のおにぎり	牛乳、たら、プレーンヨーグルト、ささ身、大豆、枝豆	ロールパン、じゃが芋、ご飯	にんにく、パセリ、リーフレタス、いんげん、玉ねぎ、人参、キャベツ、まいたけ、ホールトマト、グレープフルーツ、昆布
29	木	牛乳 ウエハース	どうもろこし ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 春雨サラダ パナナ	(牛乳) スイートポテト	牛乳、木綿豆腐、豚ひき、ロースハム、卵	ご飯、さつま芋、小麦粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ひじき、スリムネギ、春雨、きゅうり、パナナ
30	金	牛乳 オレンジゼリー	ご飯	タコライス にんじんシリシリ パイン	(牛乳) 黒糖ドーナツ	牛乳、豚ひき、まぐろ水煮、絹ごし豆腐、大豆	ご飯、小麦粉	玉ねぎ、ホールトマト、レタス、ミニトマト、人参、パイン
31	土	いちごサブレ	ご飯	赤魚のケチャップ炒め いら玉スープ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、赤魚、ロールハム、卵	ご飯、菓子	ブロッコリー、にら、人参、玉ねぎ、オレンジ

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。  
※( )となっている時は、以上児さんのみにつきます。

7月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	525	17~26	11~18	1.5
予定献立栄養量	530	20.2	17	1.4
3歳以上児目標	655	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	656	26.8	21.9	1.6

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

# 給食だより (7月)

## 暑さに負けない体をつくしましょう！

◎バランスの取れた食事を・・・  
量より質が大切です。ご飯などの主食、お肉やお魚などの主菜、野菜やきのこ、海藻類などの副菜に加えて、果物と乳製品をそろえるとバランスが良くなります！

◎適度な運動を・・・  
1日30分程度、汗をかく運動をすることによって体が汗をかくことに慣れて夏バテや熱中症を防ぎます！

※暑い時間帯や、炎天下、体調の悪いときは、無理な運動は禁物です。

◎こまめな水分補給を・・・  
日常的には、甘さのない麦茶や番茶を飲んで、汗をたくさんかいたときはスポーツ飲料などで水分と塩分を補いましょう！

◎しっかり睡眠を・・・  
早寝早起きでリズムを整え、冷房や扇風機も活用して、しっかり睡眠をとりましょう～



## 7月7日は何の日？

7月7日は、七夕以外にもいろいろな記念日になっています。

◆冷やし中華の日・・・7月7日が二十四節気の「小暑」で夏らしい暑さが始まるころにちなみ、冷やし中華の愛好家や料理人が制定  
1937年に仙台のラーメン屋さんが暑い夏に売れるようにと冷たいラーメンを作ったことが、冷やし中華の始まりという説があります。



冷たい麺で、のど越しもよく、野菜とたんぱく質もとれるメニューです。食欲の落ちたときにさっぱりした冷やし中華は食べやすいですね。



◆川の日・・・七夕の天の川にちなんで、国土交通省が制定



◆ゆかたの日・・・七夕の日には、裁縫の上達を祈る・衣類に感謝するなどの言い伝えがあり、ゆかたを連想させるため 浴衣連合会が制定

## ～こども園の畑で、野菜やお花を栽培しています～

きりん組 枝豆、ミニキャロット、トマト  
ぞう組 大根、ピーマン  
らいおん組 きゅうり、なす、オクラ、トマト、ひまわり

収穫した野菜は、調理して給食で食べています！野菜の苦手なお友達も自分のとった野菜は、ぱくぱく食べています！！

## ～7月から9月まで給食のサンプルの展示をお休みします～

夏場の、給食サンプルの衛生面に配慮し、サンプルの展示はお休みして、当日の給食の写真を掲示いたします。