

7月献立表

2022年度 苗場保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	金	ごはん 八宝菜 粉ふきいも みそ汁	コンコン寿司 にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、油揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、まいたけ、たけのこ、オクラ、エリンギ、焼きのり、ごま、しょうが、黒きくらげ、干しいたけ、あおのり
2	土	肉みそうどん かぼちゃのきんぴら	おにぎり にぼし	米、ゆでうどん、油、片栗粉	豚ひき肉、にぼし、豆みそ、ちりめんじゃこ	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、きゅうり、えのきたけ、焼きのり、しょうが
3	日					
4	月	ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 ごま酢あえ みそ汁	納豆ごはん にぼし	七分つき米、片栗粉、てんさい含蜜糖、米	納豆、鶏ひき肉、凍り豆腐、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、トマト、たまねぎ、なす、まいたけ、しいたけ、オクラ、ねぎ、ごま、カットわかめ、しょうが
5	火	押麦入りごはん かじきごまフライ ひじきのボン酢和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、油、押麦、小麦粉	かじき、油揚げ、豆みそ、にぼし、鶏もも肉(皮付き)、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、まいたけ、いんげん、にんじん、レモン、きゅうり、えだまめ、ごま、ひじき、ごぼう、生わかめ、焼きのり、刻みこんぶ
6	水	黒米入りごはん さばのみそ煮 磯和え	おにぎり にぼし	七分つき米、米、黒米、てんさい含蜜糖	さば、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、トマト、とうがんと、きゅうり、えだまめ、にんじん、えのきたけ、焼きのり、万能ねぎ、ごま、しょうが
7	木	七夕メニュー 	マカロニきなこ にぼし		にぼし	
8	金	おべんどうの日	おにぎり にぼし	米	にぼし	
9	土	ごはん ほっけ焼 切干大根のボン酢和え みそ汁	どうもろこし にぼし	米、油	ほっけ(開き干し)、厚揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	どうもろこし、こまつな、キャベツ、まいたけ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、えのきたけ、生わかめ
10	日					
11	月	ごはん ごまみそ炒め煮 ゆかりあえ みそ汁	納豆ごはん にぼし	七分つき米、ながいも、油、てんさい含蜜糖、米	納豆、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、とうがんと、いんげん、にんじん、ごぼう、モロヘイヤ、しめじ、ごま、万能ねぎ、干しいたけ
12	火	押麦入りごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごま和え みそ汁	どうもろこし にぼし	七分つき米、押麦、油、てんさい含蜜糖、米	さけ、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	どうもろこし、キャベツ、いんげん、にんじん、トマト、たまねぎ、しめじ、もやし、かぼちゃ、えのきたけ、すりごま、あおさ
13	水	ごはん 夏野菜と厚揚げのそぼろあん 梅かつお和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、片栗粉、油	厚揚げ、納豆、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、かつお節	キャベツ、もやし、にんじん、トマト、たまねぎ、なす、まいたけ、ピーマン、いんげん、ねぎ、うめ干し、しょうが、カットわかめ
14	木	黒米入りごはん あじの南蛮漬 切干大根の煮物 みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、油、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖、米	あじ、豚肉(もも)、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しらたき、切り干しだいこん、なめこ、まいたけ、えのきたけ、ピーマン、葉ねぎ、あおさのり、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ
15	金	ごはん ケチャップ炒め かぼちゃ煮 みそ汁	コンコン寿司 にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ズッキーニ、まいたけ、生わかめ、焼きのり、ごま、干しいたけ
16	土	わかめうどん かぼちゃのきんぴら	ねぎみそおにぎり にぼし	ゆでうどん、米、油、ごま油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、油揚げ、ツナ油漬缶、にぼし、豆みそ、ちりめんじゃこ	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ねぎ、カットわかめ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
17	日					
18	月	海の日 				
19	火	押麦入りごはん かじきの梅風味焼き ひじきの煮物 みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、押麦、油	かじき、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、鶏もも肉(皮付き)、厚けずり、いわし(煮干し)	トマト、いんげん、にんじん、えだまめ、まいたけ、ひじき、しめじ、ごぼう、生わかめ、焼きのり、しそ、うめ干し、刻みこんぶ、干しいたけ
20	水	ごはん 麻婆豆腐 ごま酢あえ みそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、砂糖、片栗粉、米	木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、かぼちゃ、トマト、キャベツ、いんげん、オクラ、えのきたけ、ねぎ、ごま、まいたけ、しょうが、干しいたけ
21	木	黒米入りごはん さばのみそ煮 磯和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、黒米、てんさい含蜜糖	さば、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、いんげん、なす、えだまめ、焼きのり、緑豆もやし、ごま、しょうが
22	金	夏野菜のカレーライス 酢の物	いりこといり大豆の甘辛煮 にぼし	七分つき米、じゃがいも、ごま油、てんさい含蜜糖、油、米	大豆(乾)、豚肉(もも)、にぼし、豆乳、しらす干し、厚けずり	きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、エリンギ、ごま、生わかめ
23	土	ごはん ほっけ焼 切干大根のボン酢和え みそ汁	どうもろこし にぼし	米、油	ほっけ(開き干し)、厚揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	どうもろこし、こまつな、まいたけ、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ
24	日					
25	月	納豆ごはん ごまみそ炒め煮 ゆかりあえ みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、ながいも、油、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし	キャベツ、れんこん、とうがんと、いんげん、にんじん、ごぼう、えだまめ、ごま、えのきたけ、葉ねぎ、焼きのり、干しいたけ
26	火	押麦入りごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごま和え みそ汁	ドーナッツ にぼし	七分つき米、小麦粉、油、てんさい含蜜糖、押麦、豆乳マーガリン、米	さけ、木綿豆腐、きな粉、豆みそ、にぼし、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな、いんげん、トマト、たまねぎ、しめじ、もやし、にんじん、えのきたけ、すりごま、あおさ
27	水	ごはん 夏野菜と厚揚げのそぼろあん 梅かつお和え みそ汁	冷やし納豆うどん にぼし	七分つき米、干しうどん、片栗粉、米	厚揚げ、豚ひき肉、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、なす、ほうれんそう、たまねぎ、オクラ、まいたけ、ピーマン、にんじん、ねぎ、生わかめ、うめ干し、焼きのり、しょうが、しいたけ
28	木	黒米入りごはん あじの南蛮漬 切干大根の煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、油、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖	あじ、ちりめんじゃこ、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、しらたき、こまつな、切り干しだいこん、なめこ、たまねぎ、まいたけ、えのきたけ、ピーマン、葉ねぎ、ごま、あおさのり、しょうが、干しいたけ
29	金	ごはん ケチャップ炒め かぼちゃ煮 みそ汁	どうもろこし にぼし	七分つき米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	どうもろこし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ズッキーニ、まいたけ、生わかめ
30	土	わかめうどん かぼちゃのきんぴら	おにぎり にぼし	ゆでうどん、米、油	鶏もも肉、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、焼きのり、カットわかめ
31	日					
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	501 kcal	
				たんぱく質	22.5 g	
				脂質	13.1 g	
				塩分	1.4 g	

七夕とは…?

7月7日は、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日と言われています。七夕には、短冊に願い事を書いて笹に飾ると願い事が叶うとされています。今年も七夕はお楽しみメニューになっています！みんなが大好きなあのおメニューやみんなが食べたいと思っているメニューかもしれない。みなさんの願いが叶いますように…☆



モロヘイヤって?

ビタミンA
ビタミンB2
ビタミンC
も豊富!!

特有のヌメリは、ムチンと呼ばれるタンパク成分によるもの。腸内環境を整えるのもってこいのお野菜です!

茹でてお浸しにすると食べやすいです



山形のだしのレシピ **だしてなんだべ??**

- 【材料】(4人分)
- きゅうり 2本
 - なす 2本
 - オクラ 4本
 - みょうが 1つ
 - 大葉 4枚
 - かごめ昆布 4g
 - 麵つゆ 大さじ2

- 【作り方】
- きゅうり・なす・オクラ・みょうが・大葉を5~6mm角ほどに切り、なすは切ってから2.3分水につけて水気を切ります。
 - 切った野菜にがごめ昆布を加え、麵つゆで味を整えて混ぜ合わせて出来上がり。

ご飯やお豆腐にかけると美味しく頂けます。野菜と昆布にはビタミンとミネラルが豊富に含まれており食欲がなくなる夏にぴったりのご飯のおともです。お子様と召し上がる時はみょうがを抜いてもおいしいです。

