



# 献立表

☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

| 日付 | 曜日 | 献立名                                       | 材料名  | おやつ   |
|----|----|---|--|---|
| 1  | 月  | 肉じゃが<br>水菜サラダ<br>みそ汁 りんご                  | 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、干しいたけ/水菜、キャベツ、人参、コーン缶、マヨドレ/麩、人参、玉ねぎ、ねぎ、みそ/りんご                  | ビスケット、牛乳  |
| 2  | 火  | 魚のチーズムニエル<br>ひじきの和え物<br>野菜スープ キウイ         | ひらめ、小麦粉、粉チーズ、バター/ひじき、さつま芋、いんげん/キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ/キウイ                                | ☆干しうどんのかりんとう(干しうどん、片栗粉、油、土生姜、砂糖)、牛乳                 |
| 3  | 水  | 夏野菜カレー<br>春雨サラダ<br>バナナ                    | 豚肉、にんにく、土生姜、かぼちゃ、ピーマン、なす、人参、玉ねぎ、りんご、カレールー/春雨、人参、きゅうり、ハム/バナナ                        | ヨーグルト、おかし   |
| 4  | 木  | あじの野菜ソース和え<br>ピーマンのみそ炒め<br>わかめスープ オレンジ    | 鱈、片栗粉、油、玉ねぎ、ベーコン、セロリ、コンソメ、ケチャップ/キャベツ、ピーマン、コーン缶、みそ/わかめ、玉ねぎ、人参、えのき、コンソメ/オレンジ         | ☆米粉ケーキ(上新粉、小麦粉、B.P、豆乳、砂糖、油、イチゴジャム)、牛乳               |
| 5  | 金  | 七夕そうめん<br>星のコロッケ<br>蒸し野菜 チーズ              | そうめん、オクラ、ハム、人参、かにかまぼこ/コロッケ、油/ブロッコリー、人参、きゅうり、いりごま/チーズ                               | 七夕ゼリー、牛乳  |
| 8  | 月  | 鶏と大豆の中華煮<br>わかめときゅうりの三杯酢<br>ポテトスープ チーズ    | 鶏手羽先、大豆、にんにく/わかめ、きゅうり、人参、ちくわ/じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ/チーズ                                  | おせんべい、牛乳  |
| 9  | 火  | 鮭のみそ漬焼き<br>おひたし<br>みそ汁 りんご                | 鮭、ねぎ、みそ/白菜、ほうれん草、人参、かにかまぼこ、いりごま/油揚げ、かぼちゃ、玉ねぎ、みそ/りんご                                | ☆もちもちチーズ(白玉粉、豆腐、油、小麦粉、BP、粉チーズ、塩)、牛乳                 |
| 10 | 水  | 旬の野菜スープパスタ<br>かぼちゃサラダ<br>バナナ              | マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマン、なす、マッシュルーム缶、トマト、トマトジュース、コンソメ、粉チーズ/かぼちゃ、きゅうり、人参、マヨドレ/バナナ  | オレンジ、おかし、牛乳   |
| 11 | 木  | かつおの照り焼き<br>ほうれん草のソテー<br>すまし汁 キウイ         | かつお、しょうが、にんにく、ごま油、いりごま/ほうれん草、ハム、コーン、玉ねぎ、バター/えのき、玉ねぎ、なると、人参/キウイ                     | ☆バナナブレッド(小麦粉、BP、バター、砂糖、卵、バナナ)、牛乳                    |
| 12 | 金  | 鶏のから揚げ<br>蒸し野菜<br>タンホアタン オレンジ             | 鶏肉、土生姜、片栗粉/人参、ブロッコリー、かぼちゃ、マヨドレ/卵、玉ねぎ、じゃが芋、コーン缶、わかめ、人参/オレンジ                         | ヨーグルト、おかし   |
| 16 | 火  | まぐろのさっぱり甘酢ソース<br>ひじきサラダ<br>すまし汁 オレンジ      | まぐろ、片栗粉、油、玉ねぎ、パセリ/ひじき、キャベツ、人参、コーン缶、マヨドレ/チンゲン菜、玉ねぎ、人参、なると/オレンジ                      | りんご、おかし、牛乳  |
| 17 | 水  | 切干大根の卵焼き<br>鶏肉のトマト煮込み<br>ゆで野菜 パイン缶        | 切干大根、人参、玉ねぎ、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、スキムミルク/鶏肉、トマト、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマトジュース、にんにく/キャベツ、人参、かつお節/パイン缶 | ヨーグルト、おかし   |
| 18 | 木  | 鯖のりんごソースがけ<br>ジャーマンポテト<br>みそ汁 バナナ         | サバ、土生姜、片栗粉、りんご、玉ねぎ、油/じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、パセリ/キャベツ、油揚げ、人参、玉ねぎ/バナナ                         | ☆ジャムサンド(食パン、イチゴジャム)、牛乳                              |
| 19 | 金  | アスパラスープ<br>焼きそば<br>チーズ                    | グリーンアスパラガス、人参、玉ねぎ、コーン缶、ウインナー、コンソメ/中華そば、豚肉、ピーマン、キャベツ、人参、玉ねぎ、ソース/チーズ                 | ☆みたらしだんご(白玉粉、だんご粉、豆腐、醤油、砂糖)、牛乳(0、1、2、3歳児クラス おかし、牛乳) |
| 22 | 月  | あさりとかぼちゃのシチュー<br>チキンサラダ<br>バナナ            | あさり、ベーコン、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、いんげん、コンソメ、バター、小麦粉、スキムミルク/鶏ささみ、ブロッコリー、人参、きゅうり/バナナ              | ☆ミニアメリカンドッグ(ホットケーキミックス、卵、牛乳、ウインナー、小麦粉、油)、牛乳         |
| 23 | 火  | 冷やしきつねうどん<br>切干大根の煮物<br>チーズ               | うどん、鶏肉、人参、ほうれん草、油揚げ/切干大根、ねぎ、じゃが芋、干しいたけ、人参、ちくわ/チーズ                                  | ☆おにぎり(米、梅干し、白ず干し、いりごま)、フルーツ                         |
| 24 | 水  | スペイン風オムレツ<br>蒸し野菜<br>すまし汁 りんご             | 卵、ピーマン、玉ねぎ、トマト、豚肉/きゅうり、人参、キャベツ/オクラ、玉ねぎ、人参、わかめ/りんご                                  | キウイ、おかし、牛乳  |
| 25 | 木  | まごころ弁当<br>(おにぎりの日)                        |  | はらわた餅<br>☆うめ寒天(梅シロップ、寒天、パイン缶、みかん缶)、牛乳               |
| 26 | 金  | 白身魚のオランダ揚げ<br>きゅうりの中華風サラダ<br>コンソメスープ オレンジ | 白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、油/きゅうり、人参、ハム、もやし、しらたき/ベーコン、玉ねぎ、ニラ、コーン缶/オレンジ                    | ヨーグルト、おかし   |
| 29 | 月  | 高野豆腐の煮物<br>きゅうりのポリポリ<br>みそ汁 キウイ           | 高野豆腐、じゃが芋、鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、いんげん/きゅうり、いりごま/なす、玉ねぎ、人参、みそ/キウイ                          | ☆ミートペンネ(マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、コンソメ、トマト缶、ケチャップ、ソース)、牛乳    |
| 30 | 火  | 五目おこわ<br>ゆで野菜<br>つくね<br>すまし汁 パイン缶         | 米、鶏肉、人参、干しいたけ、ごぼう、いんげん/ブロッコリー、人参/鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、れんこん、土生姜/オクラ、玉ねぎ、人参、なると/パイン缶          | おたのしみおやつ、牛乳   |
| 31 | 水  | 豚肉のねぎ焼き<br>ごまじゃこあえ<br>春雨スープ チーズ           | 豚ロース、ねぎ、卵、ごま油/水菜、ほうれん草、人参、ちりめんじゃこ、いりごま/春雨、人参、ベーコン、チンゲン菜/チーズ                        | メロン、おかし、牛乳  |

### ●お知らせ

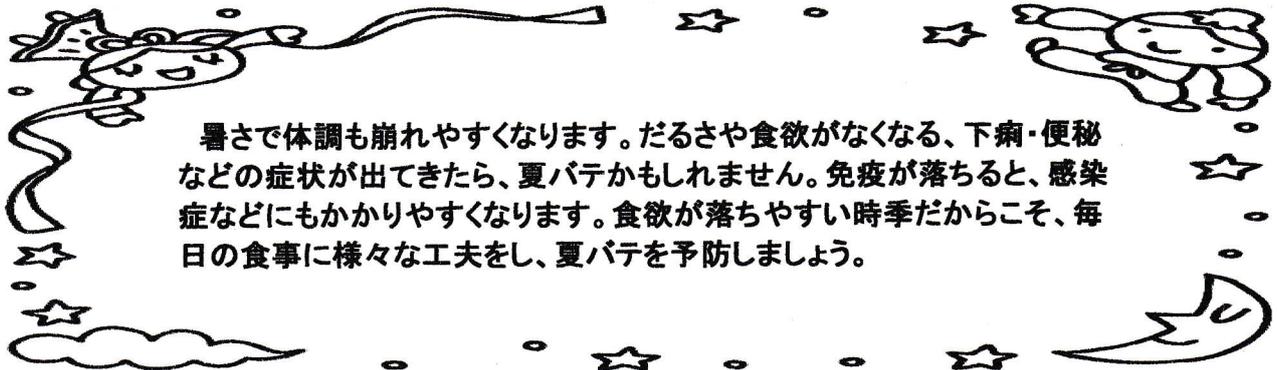
5日(金) 七夕メニュー (ご飯はいりません)  
23日(火) うどんの日 (ご飯はいりません)

25日(木) おにぎり弁当  
30日(火) 誕生会 (ご飯はいりません)



# 給食だより

## ◎夏バテを予防しよう



暑さで体調も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。免疫が落ちると、感染症などにもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時期だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。

### おすすめレシピ

#### ◎梅しらすおにぎり

|       |     |
|-------|-----|
| 材料    |     |
| 米     | 2合  |
| しらす干し | 24g |
| 梅干し   | 24g |
| ほうれん草 | 60g |
| 塩     | 1g  |

- ①ごはんを普通に炊く。
- ②ほうれん草は茹でて、1cm位の長さに切る。
- ③梅干しは種を除き、細かくたたく。しらすは湯通しをしておく。
- ④炊き上がったごはん材料全部を混ぜ合わせる。塩で味を調整し、おにぎりを作る。

#### ◎枝豆と梅の混ぜご飯

|      |      |
|------|------|
| 材料   |      |
| 米    | 2合   |
| ゆで枝豆 | 200g |
| 梅干し  | 11g  |
| いりごま | 5g   |
| 塩    | 1g   |

- ①枝豆はさつと茹でて、さやから豆を取り出し、さつと茹でておく。
- ②梅は種を取り、細かくたたいておく。
- ③炊いたご飯に①②を混ぜ、ごまと塩で味を整える。

#### ◎あけぼのライス

|       |     |
|-------|-----|
| 材料    |     |
| 米     | 2合  |
| 人参    | 90g |
| しらす干し | 15g |
| バター   | 7g  |
| 塩     | 2g  |
| しょうゆ  | 15g |

- ①人参はすりおろす。
  - ②バターで①をいためる。
  - ③塩、しょうゆでご飯を炊く。
  - ④よく蒸した③に②を加え、さつと混ぜる。
- \* ご飯は水加減を少し控えて炊く。

#### ◎豚肉のしょうがごはん

|      |      |
|------|------|
| 材料   |      |
| 米    | 2合   |
| 豚肉   | 100g |
| しょうが | 5g   |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 油    | 5g   |
| いりごま | 5g   |

- ①米は普通に炊く。
- ②豚肉は2~3cmにきって、しょうがをすって、しょうゆの中にいっしょに漬け込む。
- ③油で②を汁ごと炒める。
- ④炊き上がったご飯に③といりごまを混ぜる。

星型に抜いたチーズを飾るとセタにぴったり◎



7月は、おにぎり弁当の日です。お楽しみの果物は園で準備しますので、おにぎりのみでお願いします。(0,1歳児は、まごころ弁当をお願いします)

はらわた餅

20日、土用の丑の日に4,5歳児クラスは、おやつに「今年も一年子ども達のお腹が痛くなりませんように」と願って高倉神社(お腹の神様)のはらわた餅を食べます。

### 水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。また、市販のジュース類は糖分が多いので、飲み過ぎない様に気を付けましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、冷たいものをとりすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因にもなりますので注意してください。