

# 令和6年度 7月給食献立表

聖母のさゆり保育園

日にち	曜日	昼食	おやつ	主な食材			その他
				血・骨・肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料等
5	金	七夕タコライス 蓮根のカレーソテー	フルーツポンチ	豚挽肉 チーズ	米 油 三温糖 ごま	玉葱 にんにく トマト キャベツ 蓮根	ケチャップ ウスターソース カレー粉
		マカロニスープ 果物 お茶	せんべい 牛乳	牛乳	マカロニ せんべい	人参 みかん缶 パイン缶 すいか	塩 コンソメ
8	月	焼肉丼 もやしの和え物	ジャムサンド	豚肉 わかめ	米 油 三温糖 ごま ごま油	玉葱 人参 ニラ にんにく 生姜	醤油
22		わかめスープ 果物 お茶	牛乳	牛乳	食パン ジャム	もやし きゅうり 長葱	鶏ガラ 塩
9	火	白飯 鮭の香味焼き	レモンクッキー	生鮭	米 三温糖 油	小葱 にんにく 生姜	醤油 みりん
23		小松菜のおかか炒め 清汁 果物 お茶	牛乳	糸かつお 卵 牛乳	小麦粉 バター	小松菜 もやし 人参 えのき 大根 レモン	鰹節 塩
10	水	冷やしきつねうどん	とうもろこしご飯	鶏肉 油揚げ	うどん 三温糖 ごま	きゅうり 人参	昆布 醤油 塩
24		ひじきと豆腐の和え物 果物 牛乳	お茶	豆腐 ひじき 牛乳	ごま油 米 バター	蓮根 枝豆 とうもろこし	みりん
11	木	白飯 鶏肉とピーマンの甘酢炒め	ぶどうゼリー せんべい	鶏肉	米 油 三温糖 片栗粉	玉葱 ピーマン 人参 生姜	醤油 酢
25		中華サラダ 味噌汁 果物 お茶	牛乳	味噌 ゼラチン 牛乳	ごま油 ごま ぶどうジュース せんべい	キャベツ きゅうり 小松菜	煮干し
12	金	パン ミートローフ	じゃが芋の磯辺焼き	豚挽肉	パン パン粉 油	玉葱 ミックスベジタブル	塩 ケチャップ
26		みかん入りサラダ 果物 牛乳	お茶	青のり 牛乳	三温糖 じゃが芋 片栗粉	キャベツ きゅうり みかん缶	酢
13	土	親子丼 ゆかり和え	せんべい	鶏肉 卵 のり	米 三温糖	玉葱 キャベツ きゅうり	醤油 ゆかり
27		味噌汁 果物 お茶	牛乳	味噌 油揚げ 牛乳	せんべい	もやし	塩 煮干し
1	月	鮭のちらし寿司 竹輪とキャベツの炒め物	ゆでもろこし	塩鮭 卵 ちくわ	米 油 三温糖	きゅうり キャベツ 人参 えのき	塩 酢 昆布 顆粒だし
29		清汁 果物 お茶	牛乳	麩 牛乳		小葱 とうもろこし	醤油 鰹節
2	火	菜飯 鶏肉と厚揚げの煮物	お好み焼き	鶏肉 厚揚げ	米 油 三温糖	小松菜 蓮根 人参 ほうれん草	醤油
30		胡麻和え 味噌汁 果物 お茶	牛乳	味噌 豚挽肉 卵 牛乳	ごま 小麦粉	キャベツ きゅうり なす 玉葱 長葱	煮干し お好みソース
3	水	ミートソーススパゲティ	枝豆塩昆布おにぎり	豚挽肉 じゃこ	スパゲティ 油 三温糖	玉葱 人参 ピーマン にんにく	塩 トマトピューレ 野菜ジュース
31		じゃこ入りサラダ 果物 牛乳	お茶	牛乳	米	キャベツ きゅうり 枝豆	醤油 酢 塩昆布
4	木	白飯 豚の生姜焼き	パインアップルケーキ	豚肉 わかめ	米 油 三温糖	玉葱 生姜 もやし	醤油 酢
18		和風サラダ 清汁 果物 お茶	牛乳	豆腐 卵 牛乳	ごま油 小麦粉 バター	きゅうり 人参 長葱 パイン缶	鰹節 塩 ベーキングパウダー
19	金	パン 白身魚の洋風焼き	冷や麦	白身魚 チーズ	パン 油 三温糖	玉葱 人参 ピーマン	塩 ケチャップ
		コールスローサラダ 果物 牛乳	お茶	かまぼこ 牛乳	冷や麦	キャベツ コーン 小葱	マヨドレ 昆布 醤油 みりん
6	土	焼きそば 即席漬け	コーンフレーク	豚肉	中華麺 油	キャベツ もやし にんじん	中濃ソース
20		果物 お茶	牛乳	牛乳	コーンフレーク	きゅうり 大根	塩

◎今月の旬食材：とうもろこし・枝豆

◎今月の使用果物：メロン・すいか・バナナ・オレンジ

※献立は諸事情により変更になる場合があります。

◎3, 17, 31日の野菜ジュースは非常食の払い出しです。 ◎1, 2才児は9時半に補食で牛乳を飲んでます。

◎1歳児は発達に合わせて刻み食になります。 ◎今月の平均エネルギー幼児 490kcal 乳児 467kcal

# 7月食育だより

気温と湿度が高く、体調を崩しやすい季節です。また湿度が高いことにより、菌の繁殖が活発になります。食品の衛生管理には十分に気を付け、暑さ対策をし、水分補給もしっかりと行い、元気に夏を乗り越えましょう。

☆7月5日金曜日は『七夕集会』の特別献立になります。七夕にちなんで、お星さまがたくさんのお献立になりますのでどうぞ楽しみにしてください。

7月の旬食材は枝豆ととうもろこしです。

## ★枝豆★

「畑の肉」とも呼ばれる大豆と同様に、枝豆にも身体づくりに必要なたんぱく質が多く含まれています。また疲労回復や夏バテ予防にも効果的なビタミンB1も含まれています。

枝豆は日持ちがしないため、購入後早めに調理してください。食べきれない場合や、たくさん購入し保存する場合は茹でてから冷まし、ジップロックに入れて冷凍保存するのがおすすめです。食べる時は自然解凍で解かしましょう。

## ★とうもろこし★

身体のエネルギーとなる炭水化物や、整腸作用のある食物繊維が豊富に含まれています。

とうもろこしは収穫後どんどん糖度が失われてしまいます。皮がついた状態でふっくらとしていて、ひげの先が茶褐色のものが粒が詰まっていて甘い証拠です。



## 一口目は野菜から



足立区では、**ひと口目は野菜から** 食べる取組みを実施しています。

「ひと口目は野菜から」を続けることで、野菜を食べるのが当然となるような育ちを目指しています。ご家庭でも、**ひと口目は野菜から** 食べることを心がけてみてください。

## ☆7月延長のおやつ☆

1.29 ビスコ 2.16.30 ハッピーターン  
 3.17.31 源氏パイ 4.18 ソフトサラダ  
 5.19 サブレ 8.22 マリービスケット  
 9.23 味しらべ 10.24 ぼたぼた焼き  
 11.25 まがりせん 12.26 揚げせん

## 聖母のさゆい保育園給食レシピ

### ★ゼリー★

《材料》

\*果汁100%ジュース 300ml  
 \*砂糖 30g  
 \*粉ゼラチン 5g

《作り方》

- ① 小鍋にジュースと砂糖を入れて火にかける。
- ② 砂糖が溶けたら、粉ゼラチンを加えて、ゼラチンが溶けるまで加熱する。
- ③ 火からおろし、好みの容器に入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷えて固まったら出来上がり。

★夏のおやつ定番ゼリーです。オレンジ、りんご、ぶどうなど好みのジュースで簡単につくれます。子どもたちにも大好きなメニューですので、ぜひご家庭でもお試しください。フルーツの缶詰を入れたり、カルピスなどでも美味しく作れます。