

こんだてひょう

夏野菜を
おいしく食べて



元気に
夏を過ごしましょう！

たんぼぼ保育園
豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	行事	10時おやつ (3才未満児)	屋 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	土			ジャムサンド ヨーグルト パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
3	月	おかし	ごはん みそ汁 五色きんぴら	豚肉 豆腐 ひじき 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 油 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜	(手作り) ウイナーとコー ンの蒸しパン	ひじきには骨を強くする栄養があります。	
4	火	おせんべい	ロールパン ペンネと大豆のミ トソース ちりじゃこサラダ	豚肉 大豆 じゃこ	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり	(手作り) オレンジゼリー	香ばしく炒ったじゃこの入るサラダです。	
5	水	おせんべい	ロールパン 野菜スープ ささみとなすフライ	鶏肉	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	なす キヤベツ 玉ねぎ えのき さやいんげん	おかし	なすは色味の野菜かな。	
6	木	バナナ	ごはん 豚肉のさっぱり煮 カリコ和え チーズ	豚肉 チーズ	米 はいが米 砂糖	キヤベツ 人参 しいたけ レモン ねぎ きゅうり パプリカ レタス	(手作り) フライドポテト	レモンを加えてさっぱり煮ます。	
7	金	お泊り保育	おかし	七夕寿司 天の川汁 くだもの	鶏肉 油揚げ ちくわ 鶏卵	米 はいが米 砂糖 そうめん 片栗粉	きゅうり 人参 オクラ すいか	ゼリー	星形の食材が入る天の川汁です。
10	月	スティックパン	ごはん 豆腐のみそ炒め 酢の物	豆腐 豚肉 わかめ 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	ねぎ 人参 きゅうり 切干大根	(手作り) ゆでじゃがいも	赤みそは三河地方で昔から食べられています。	
11	火	おせんべい	ロールパン トマトスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 ベーコン	パン じゃがいも マカロニ 油 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン オクラ なす しめじ トマト	(手作り) フルーツポンチ	いろいろな夏野菜が入るスープです。	
12	水	内科健診	おせんべい	ごはん スープ 錦揚げ レタス	さかな	米 はいが米 小麦粉 油	人参 ねぎ レタス かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 おかし	錦は色とりどりの様子のことを言います。
13	木	おせんべい	ごはん 大豆の磯煮 トマトのサラダ	大豆 ひじき 油揚げ 豚肉	米 はいが米 こんにやく 砂糖	ごぼう しいたけ 人参 トマト 玉ねぎ しそ	(手作り) マカロニきねこ	豊川特産のトマトとしのサラダです。	
14	金	バナナ	豚肉とキヤベツの甘辛丼 冬瓜のみそ汁 ゼリー	豚肉 厚揚げ 赤みそ ゼリー	米 はいが米 春雨	キヤベツ 人参 玉ねぎ 冬瓜 ほうれん草	飲むヨーグルト 小魚	冬まで保存ができる夏が旬の冬瓜です。	
15	土		調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼ リー	パン マーガリン	野菜ジュース パナナ			
18	火	おせんべい	ごはん 切干し大根の炒り煮 梅おひたし	鶏肉 刻み昆布 油揚げ かつお節	米 はいが米 油 砂糖	切干大根 人参 キヤベツ きゅうり えのき 練梅	(手作り) おにぎり	梅は疲れた体を元気にしてくれますよ。	
19	水	おかし	ロールパン 野菜スープ 半月のごま揚げ いんげんの素揚げ	はんぺん	パン ごま 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 エリンギ さやいんげん	おせんべい	すりつぶした魚から作られる半月です。	
20	木	おせんべい	ごはん 鶏肉の酢煮 しらす和え	鶏肉 しらす	米 はいが米 砂糖	ねぎ 小松菜 ズッキーニ キヤベツ 人参 パプリカ	(手作り) ゆでとうもろこし	酢で鶏肉をやわらかく煮ます。	
21	金	スティックパン	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 くだもの	豚肉 鶏卵 わかめ 高野豆腐 赤みそ	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ すいか	牛乳 おかし	小松菜には不足しがちな栄養素が入っています。	
22	土		ジャムサンド ヨーグルト パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース			
24	月	おせんべい	ごはん すまし汁 鉄火みそ炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 はいが米 砂糖 油 ふ	なす ビーマン 人参 玉ねぎ モロヘイヤ えの き	(手作り) 豆乳蒸しパン	モロヘイヤは不治の病も治したと謂われる野菜です。	
25	火	おかし	ごはん 中華スープ チャブチェ	豚肉 鶏肉	米 はいが米 春雨 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ もやし チンゲン 菜	(手作り) ゆで枝豆	春雨と細切り野菜を炒めて作るチャブチェです。	
26	水	おせんべい	ごはん 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	米 はいが米 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ 玉ねぎ エリンギ	牛乳 おかし	レモン汁を加えては人気のメニューです。	
27	木	おせんべい	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油	なす 玉ねぎ オクラ トマト キヤベツ きゅうり すいか	(手作り) ゆでとうもろこし	夏野菜は何が入っているかな、見つけてね。	
28	金	誕生会	バナナ	ごはん タコライス すまし汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 はいが米 油	玉ねぎ トマト レタス ねぎ	ケーキ	食感の違う食べ物が組み合わせあったタコライスです。
29	土		調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼ リー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース			
31	月	おかし	ごはん 春雨と卵の炒め物 根菜みそ汁	鶏卵 豚肉 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 春雨 油	アスパラガス 玉ねぎ キヤベツ きくらげ 人参 ごぼう しめじ 小松菜	(手作り) ふかしもち	きくらげはきのこの仲間なのです。	

◎栄養目標値(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎7月栄養価平均 エネルギー508Kcal たんぱく質20.8g 脂質15.5g 塩分1.5g
(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎7月栄養価平均 エネルギー466Kcal たんぱく質18.5g 脂質13.7g 塩分1.4g
◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

夏に収穫できる野菜 夏野菜

夏野菜は夏に必要な
栄養があるんだよ！



カリウム
たっぷり

ほてった体を
冷やすよ！



濃い色の野菜は
免疫力を高めるよ！

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食を作っている様子も掲載しています。



ささみのレモンじょうゆ

すっぱくてあまーい子どもたちの大好きなメニューです。

材料(作りやすい分量で) 作り方

ささみ(または鶏むね肉)
片栗粉・揚げ油

A しょうゆ：砂糖：レモン汁：水
3 : 3 : 2 : 3

- ①ささみは片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②Aの材料を鍋に入れて中火で、砂糖が溶けるまで加熱する。
(分量の目安として4人分
しょうゆ・砂糖・水大さじ1、レモン汁小さじ2)
- ③鶏肉が熱いうちに②をかける。