

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！

日	曜日	行事	10時おやつ (3才未満児)	昼食	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	月		ふかし芋	ごはん 五色きんぴら 磯和え	豚肉 じゃこ 青のり かつお節	米 はいが米 こめ油 粗糖	ピーマン ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	(手作り) きな粉クッキー	あお ふらみ たの いそあ 青のりの風味を楽しむ磯和えです。
2	火		バナナ	ハヤシライス ブロッコリー ヨーグルト	ツナ ヨーグルト	米 はいが米 こめ油 粗糖	玉ねぎ グリーンピース 人参 ブロッコリー	(手作り) 水ようかん	おお かま つく 大きな蒸で作るハヤシライスです。
3	水		かんきつ	ロールパン 夏野菜のスープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	こめ粉パン 片栗粉 こめ油 粗糖	レモン レタス かぼちゃ オクラ 玉ねぎ	豆乳 昆布	にんき とりにく 人気メニューの鶏肉のレモンじょうゆです。
4	木		かぼちゃ煮	ごはん 煮魚 ひじきの中華和え	さかな	米 はいが米 粗糖 ごま油	なす ひじき キャベツ きゅうり 人参 コーン	(手作り) オレンジゼリー	ほね つよ えいよう ひじきには骨を強くする栄養があります。
5	金	七夕会	スティックパン	七夕寿司 天の川汁 くだもの	鶏肉 油揚げ 鶏卵	米 はいが米 粗糖 こめ油 そうめん 片栗粉	きゅうり 人参 オクラ すいか	ゼリー	ほしがた しょくざい はい あま かわる 星形の食材が入る天の川汁です
6	土								
8	月		バナナ	ごはん 切干大根の炒り煮 梅おひたし	鶏肉 油揚げ 切り昆布 かつお節	米 はいが米 こめ油 粗糖	切干大根 しいたけ 人参 キャベツ モロヘイヤ きゅうり 練梅	(手作り) コーンカレー おにぎり	こんぶ たの いに 昆布のうまみも楽しむ炒り煮です。
9	火		かんきつ	ごはん マカロニと野菜のカレー 炒め もやしサラダ	鶏肉 ツナ	米 はいが米 じゃがいも マカロニ こめ油 ごま油 粗糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり コーン	(手作り) ゆでとうもろこし	もやし シャキシャキを楽しむサラダです。
10	水		ふかし芋	ロールパン ワンタンスープ 甘辛肉団子	豚肉	こめ粉パン 片栗粉 こめ油 粗糖 ワンタン	玉ねぎ レタス たけのこ 人参 チンゲン菜 ねぎ	牛乳 バナナ	ほいくん まる つく にく だんご 保育園でこねて丸めて作る肉団子です。
11	木		スティックパン	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 粗糖	キャベツ 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) ウイナーとコーン の蒸しパン	あじ レモン味でさっぱりと仕上げます。
12	金	(手作り) マカロニきなこ		中華飯 卵スープ ゼリー	豚肉 鶏卵 ゼリー	米 はいが米 粗糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 たけのこ チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 えのき	豆乳 小魚	しょくざい しょくかんのたの ちゅうかはん いろいろな食材の食感を楽しむ中華飯です。
13	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
16	火		じゃがいも煮	ごはん 中華スープ チャブチェ	豚肉 鶏肉	米 はいが米 粗糖 ごま油 春雨	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし 大根 ねぎ	(手作り) ゆで枝豆	はるさめ ほそぎ やさい いた 春雨と細切り野菜を炒めて作るチャブチェです。
17	水		ふかし芋	ごはん スープ 魚のインド風から揚げ ゆで野菜	さかな	米 はいが米 片栗粉 こめ油 じゃがいも	キャベツ えのき 小松菜	牛乳 バナナ	ころも ふらみ 衣にインド風味をつけてから揚げにします。
18	木		スティックパン	ごはん 鶏肉の酢煮 しらす和え	鶏肉 じゃこ	米 はいが米 粗糖	ねぎ ズッキーニ パプリカ きゅうり キャベツ 人参	(手作り) トマト蒸しパン	す とりにく 酢で鶏肉をやわらかく煮ます。
19	金		バナナ	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 高野豆腐 わかめ 赤みそ	米 はいが米 ごま油 粗糖	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ すいか	豆乳 昆布	こまな ちんすく 小松菜には不足しがちな栄養素が入っています。
20	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
22	月		かんきつ	ごはん 麻婆なす パンサンスー	豚肉 赤みそ 鶏卵 ハム	米 はいが米 粗糖 片栗粉 春雨	なす しいたけ 人参 ねぎ きゅうり	牛乳 メロン	はるさめ やさい 春雨と野菜をさっぱり味で仕上げるパンサンスー です。
23	火		メロン	ロールパン ポークビーンズ マカロニサラダ	大豆 豚肉	こめ粉パン じゃがいも 粗糖 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり	(手作り) フライドポテト	ぶたく たいず ポーク(豚肉)とビーンズ(大豆)をトマト味で煮ます。
24	水	避難訓練	スティックパン	さかなのかば焼き ナスのみそ汁 くだもの	さかな 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 粗糖 こめ油 片栗粉	きゅうり なす しめじ 小松菜 かんきつ	豆乳 バナナ	ころも あふらあ 衣をつけて油で揚げたさかなに甘辛いたれをかけ ます。
25	木		じゃがいも煮	夏野菜のカレーライス コーンスローサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 粗糖 こめ油	なす かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり すいか	(手作り) さつまいもや 豆腐のおやき	なつやさい なに はい 夏野菜は何か入っているかな、見つけてね。
26	金	誕生会	バナナ	ねぎ塩豚丼 根菜みそ汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 ごま油 片栗粉	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし ピーマン レモン ごぼう 大根	(手作り) フルーツポンチ	かく あじ 隠し味にレモンが入るねぎ塩豚丼です。
27	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
29	月		スティックパン	ごはん 洋風卵とじ ゴマネーズ和え	鶏肉 鶏卵	米 はいが米 マカロニ 粗糖 じゃがいも ごま こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ グリーンピース 切干大根 人参 キャベツ 小松菜	(手作り) 豆腐ドーナツ	しょくざい しょくかんのたの いろいろな食材の食感を楽しむゴマネーズ和えです。
30	火		梨	ごはん じゃがいもと豚肉の炒め 煮 トマトのサラダ	豚肉 ひじき	米 はいが米 じゃがいも 粗糖 こめ油	人参 トマト 玉ねぎ しそ	(手作り) ごまサブレ	とよかわとくさん 豊川特産のトマトとしそのサラダです。
31	水		バナナ	ロールパン 野菜スープ ささみとなすフライ	鶏肉	こめ粉パン 国産小麦粉 パン粉 粗糖	かぼちゃ 玉ねぎ えのき なす モロヘイヤ キャベツ	牛乳 メロン	ふじ やまいも モロヘイヤは不治の病も治したと謂われる野菜です。

◎栄養目標量(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487Kcal たんぱく質19.7g 脂質15.1g 塩分1.4g (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447Kcal たんぱく質17.6g 脂質13.3g 塩分1.3g
◎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

濃い色の野菜は
免疫力を高めるよ！

ほてった体を
冷やすよ！



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

すっば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)

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

作り方

- 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。