

7月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和3年7月)

| 日曜 | 10時 | 昼食 | | 3時 | 血や肉となる食品 (あか) | 働く力の基となる食品 (きいろ) | 体の調子を整える食品 (みどり) |
|--------------------|-------|----------|---|----------------------|---|--|---|
| | | 乳児 主食 | 乳幼児副食 | | | | |
| 1 木 15 木 | 牛乳 | | 肉団子の甘辛煮 小松菜サラダ 味噌汁 (オレンジ) | トマトゼリー お菓子・牛乳 | 牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 卵 ロースハム 油揚げ 味噌 粉ゼラチン プレーンヨーグルト | ・米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉 | 玉葱 ピーマン 小松菜 キャベツ 人参 パプリカ オレンジ もやし トマトジュース りんごジュース 粉寒天 |
| 2 金 16 金 | ヨーグルト | | ムニエル パンプキンサラダ そうめん汁 (バナナ) | 枝豆 お菓子・牛乳 | ・ヨーグルト 切り身魚 ロースハム プレーンヨーグルト かまぼこ 牛乳 | そうめん 小麦粉 バター 油 マヨネーズ | かぼちゃ きゅうり レーズン パナナ きゅうり 枝豆 |
| 3 土 17 土 | 牛乳 | | 焼きそば 粉ふき芋 味噌汁 (ハイン缶) | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肩ロース 味噌 | 中華麺 油 じゃが芋 焼麩 | 人参 玉葱 キャベツ ハイン缶 わかめ |
| 5 月 19 月 | 牛乳 | | 鶏のから揚げ マカロニフレンチサラダ 味噌汁 (ミカン缶) | ヨーグルト お菓子・麦茶 | ・牛乳 鶏モモ肉 ツナ缶 豆腐 味噌 ヨーグルト | ・米 片栗粉 油 マカロニ | 人参 きゅうり 玉葱 |
| 6 火 20 火 | 牛乳 | | 夏野菜カレー もやしときゅうりのサラダ ポイルウインナー (オレンジ) | フルーツポンチ 麦茶 | ・牛乳 豚肩ロース ロースハム ウインナー | ・米 じゃが芋 油 カレールウ 小麦粉 ごま油 砂糖 | かぼちゃ なす 玉葱 人参 もやし きゅうり オレンジ 黄桃缶 ハイン缶 ミカン缶 |
| 7 水 21 水 | ヨーグルト | | 白身魚の甘酢和え ポテトサラダ 七夕そうめん汁 (トマト) | シュガートースト 牛乳 | ・ヨーグルト 白身魚 ロースハム 牛乳 | そうめん 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ・焼麩 食パン バター | 生姜 人参 きゅうり ホールコーン トマト オクラ |
| 8 木 海の日 | 牛乳 | | 回鍋肉 春雨サラダ 豆腐のスープ | チーズケーキ 牛乳 | 牛乳 豚肩ロース 味噌 ロースハム 豆腐 ベーコン クリームチーズ 卵 | ・米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 小麦粉 バター | キャベツ 玉葱 人参 きゅうり ホールコーン 小松菜 レモン汁 |
| 9 金 スポーツの日 | 牛乳 | | かぼちゃコロッケ アスパラサラダ 粒々コーンスープ (トマト) | バナナサンデー 麦茶 | ・牛乳 豚挽肉 ロースハム 卵 アイスクリューム | ・食パン・ジャム・マーガリン 油 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 コーンフレーク | かぼちゃ 玉葱 人参 アスパラガス キャベツ トマト ホールコーン パナナ レモン汁 |
| 10 土 24 土 | 牛乳 | | 照り焼きチキン ツナの野菜炒め 味噌汁 (ハイン缶) | お菓子 牛乳 | 牛乳 鶏モモ肉 ツナ缶 味噌 | ・米 砂糖 油 焼麩 | キャベツ 人参 玉葱 ハイン缶 わかめ |
| 12 月 26 月 | 牛乳 | | ポークチャップ 切干大根の炒り煮 味噌汁 (ミカン缶) | アイスクリューム お菓子・麦茶 | ・牛乳 豚肩ロース あさり水煮缶 油揚げ 豆腐 味噌 アイスクリューム | ・米 小麦粉 油 バター 砂糖 | 玉葱 人参 切干大根 ミカン缶 ねぎ |
| 13 火 27 火 | 牛乳 | | タンドリーチキン ビーフンの中華風サラダ わかめスープ (トマト) | 茄子のペンネ 風パスタ 麦茶 | ・牛乳 鶏モモ肉 プレーンヨーグルト ロースハム ベーコン 粉チーズ | ・バターロール 油 パン粉 ビーフン ごま油 砂糖 マカロニ | 玉葱 にんにく きゅうり 人参 トマト わかめ なす トマト缶 |
| 14 水 28 水 | ヨーグルト | | 麻婆豆腐 ベーコンポテト かきたま汁 | ホットケーキ 牛乳 | ・ヨーグルト 豚挽肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳 | ・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 バター ホットケーキの素 ジャム | 人参 ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 小松菜 |
| 29 木 | 牛乳 | | 鱈のかば焼き ハムといんげんのごま和え 味噌汁 (スル) | 茹でとうもろこし お菓子・牛乳 | 牛乳 鱈 ロースハム 味噌 | ・米 片栗粉 油 砂糖 白ごま | 生姜 さやいんげん 人参 キャベツ スイカ なす 玉葱 とうもろこし |
| 30 金 | 牛乳 | | ボールシューマイ 和風ツナサラダ そうめん汁 (オレンジ) | ピラフ 麦茶 | ・牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 卵 ツナ缶 うずら卵 あさり水煮缶 | そうめん ごま油 片栗粉 ・焼麩 米 油 バター | 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 オレンジ わかめ ピーマン |
| 31 土 | 牛乳 | | 肉じゃが ナムル 味噌汁 (ハイン缶) | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肩ロース 味噌 | ・米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 焼麩 | 玉葱 人参 小松菜 もやし ハイン缶 わかめ |

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ



栄養たっぷいな夏野菜を食べよう



夏には夏の野菜を食べることで季節の変化に対応することができ、旬の野菜には、その季節にぴったりな栄養素が含まれています。たっぷりのミネラルと水分を摂取し、夏バテしないように旬の野菜をたくさん食べましょう。

それぞれの野菜の特徴

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>ナス ミネラルや食物繊維などが多く含まれ、体内の塩分濃度を調節したり、腸内環境を整えたりする働きがあります。また、皮に含まれるポリフェノール成分は、老化の原因となる酸化を抑制する効果があるといわれています。</p> | <p>キュウリ 約95%が水分ですが、ミネラル類も含まれており、汗をかいた後の水分補給にも良いです。また、疲労回復やむくみ改善、体を冷やしてくれる働きなどがあります。</p> | <p>トマト 豊富に含まれるリコピンには、抗酸化作用（免疫機能の低下や老化などの原因となる活性酸素の働きを抑制する）があります。その含有量は旬の8月では、2月よりも約3倍も多いことが分かっています。</p> | <p>ピーマン 加熱しても壊れにくいビタミンCや、それを吸収しやすくする栄養素などが含まれています。カロテンには、免疫力を高めてくれる働きがあります。</p> | <p>トウモロコシ 皮の緑色が鮮やかで、先端のひげが茶〜黒褐色のものが完熟のサインです。野菜の中でも糖質が多く、エネルギーが高めです。</p> |
|---|--|--|--|--|

参考：農林水産省aff、日本植物生理学会Q&A

野菜の保存方法

夏野菜は、暖かい気温の中で栽培されていることから、寒さに弱いため、キッチンペーパーで包んでからポリ袋に入れて野菜室で保存すると良いです。

また、生のまま丸ごと冷凍すると、長期保存も可能になります。カットすると、切り口から劣化が進んでしまいますので、「まるごと」がポイントです。

野菜の選び方

野菜の色が濃く鮮やかで、ツヤやハリがあり、表面に傷がないものが良いです。ヘタがピンとしていたり、トゲが立っていたりするのも新鮮な証拠です。夏野菜は水分を多く含んでいるため、持ってみるときに、ずっしりと重いものを選んでみてください。

7月22日は海の日

「海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う」という意味が込められています。

私たちは、いつでも新鮮な魚介を魚屋さんやスーパーマーケットなどで買うことができます。食べたいときに美味しい魚介を味わうことができるのは、海に囲まれた日本だからこそです。

水産業に携わる方や海の恵みに感謝の気持ちを込めて、旬の美味しい魚介をいただきましょう。

【夏に旬を迎える魚介】

アジ・スルメイカ・アユ・ウナギ・サザエなど

ブルーハワイシロップで作ったクラッシュゼリーの上に、魚の型で型抜きをしたカルピスゼリーをのせたら、夏にぴったりのおやつになります。

また、認定こども園のお誕生日会にも登場することがあります。果物やアイスのをのせて少し特別な日のおやつに・・・お子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

今月の献立から

分量(4人分)

トマトゼリー

| | |
|-------------|---------|
| トマトジュース(無塩) | 120ml |
| りんごジュース | 140ml |
| 粉寒天 | 1g |
| 粉ゼラチン | 3g |
| 砂糖 | 大3(27g) |
| プレーンヨーグルト | 60g |
| 砂糖 | 大1(9g) |

A

- ① 粉ゼラチンを水(分量外)に入れてふやかす。
- ② 鍋にトマトジュース、りんごジュース、粉寒天を入れ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ③ ②に砂糖を入れて溶かす。
- ④ ①を湯せんで溶かし、③に加えて混ぜる。
- ⑤ ④を容器に入れて冷やし固める。
- ⑥ Aを混ぜて、ゼリーの上にかける。

