

# 7月 こんだてひょう



秦野市立こども園  
(令和7年7月)

| 日曜                 | 10時   | 昼 食      |                                          | 3 時                               | 血や肉となる食品<br>(あか)                                | 働く力の基となる食品<br>(きいろ)                              | 体の調子を整える食品<br>(みどり)                                |
|--------------------|-------|----------|------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                    |       | 乳児<br>主食 | 乳 幼 児 副 食                                |                                   |                                                 |                                                  |                                                    |
| 1<br>火<br>15<br>火  | 牛乳    |          | キーマカレー<br>ささみといんげんの胡麻和え<br>チーズ (オレンジ)    | トマトゼリー<br>ウエハース<br>牛乳             | 牛乳 豚挽肉 鶏ささみ<br>チーズ 粉ゼラチン<br>プレーンヨーグルト           | ・米 小麦粉 油<br>じゃがいも 砂糖 白ごま<br>カレールウ ウエハース          | 玉ねぎ 人参 茄子 粉寒天<br>オレンジ いんげん キャベツ<br>トマトジュース リンゴジュース |
| 2<br>水<br>16<br>水  | 牛乳    |          | 白身魚の南蛮漬け<br>切り干し大根の炒り煮<br>味噌汁 (トマト)      | 黒糖蒸しパン<br>牛乳                      | 牛乳 切り身魚 あさり 卵<br>スキムミルク 油揚げ<br>豆腐 味噌            | ・米 片栗粉 小麦粉<br>油 砂糖 黒砂糖<br>黒ごま                    | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>トマト 切干大根<br>小松菜                     |
| 3<br>木<br>17<br>木  | ヨーグルト |          | おからハンバーグ<br>コーンポテト<br>オニオンスープ (パイン缶)     | ツナカレーピラフ<br>麦茶                    | 豚挽肉 おから 卵 ツナ缶<br>鶏挽肉 スキムミルク<br>・ヨーグルト ベーコン      | ・食パン・マーガリン・ジャム<br>油 パン粉 小麦粉 米<br>じゃがいも バター カレールウ | 人参 玉ねぎ<br>パイン缶 グリンピース<br>コーン缶                      |
| 4<br>金<br>18<br>金  | 牛乳    |          | 魚の竜田揚げ<br>ゆで豚サラダ<br>七タそうめん汁 (トマト)        | キャロットケーキ<br>牛乳                    | 牛乳 切り身魚 卵<br>豚もも肉                               | そうめん ごま油 小麦粉<br>油 砂糖 片栗粉 白ごま<br>焼麩 バター           | 生姜 キャベツ いんげん<br>トマト オクラ 人参<br>レーズン                 |
| 5<br>土<br>19<br>土  | 牛乳    |          | 鶏肉のオイル焼き<br>マカロニソテー<br>味噌汁 (パイン缶)        | お菓子<br>牛乳                         | 牛乳 鶏もも肉<br>味噌                                   | ・米 油 小麦粉<br>マカロニ                                 | 人参 ビーマン<br>玉ねぎ わかめ<br>パイン缶                         |
| 7<br>月<br>海の日      | 牛乳    |          | 豚肉とキャベツの炒めもの<br>バンサンスー<br>味噌汁 (ミカン缶)     | ゼリー、お菓子<br>牛乳                     | 牛乳 豚肩ロース 豆腐<br>味噌                               | ・米 片栗粉 春雨<br>油 ごま油 ゼリー<br>砂糖                     | 生姜 キャベツ きゅうり<br>人参 ミカン缶 ねぎ                         |
| 8<br>火<br>22<br>火  | 牛乳    |          | コーン入り肉団子<br>海サラダ<br>そうめん汁 (トマト)          | ココアクリームサンド<br>牛乳                  | 牛乳 豚挽肉 卵<br>スキムミルク<br>ちりめんじゃこ                   | そうめん 食パン ごま油<br>片栗粉 焼麩 バター<br>砂糖                 | 生姜 キャベツ 人参 きゅうり<br>玉ねぎ コーン缶<br>ひじき トマト 小松菜         |
| 9<br>水<br>23<br>水  | ヨーグルト |          | 鶏肉と茄子の甘酢炒め<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁 (オレンジ)       | フルーツサンデー<br>お菓子、麦茶                | ・ヨーグルト 鶏もも肉<br>ロースハム スキムミルク<br>アイスクリーム 味噌       | ・米 小麦粉 砂糖 油<br>片栗粉 マヨネーズ 白ごま<br>じゃがいも コーンフレーク    | 茄子 玉ねぎ 人参<br>ごぼう きゅうり オレンジ<br>バナナ レモン汁 ミカン缶        |
| 10<br>木<br>24<br>木 | 牛乳    |          | 鮭のピザ焼き<br>ポテトサラダ<br>中華風コーンスープ (ミカン缶)     | インディアンスパゲティ<br>牛乳                 | 牛乳 切り身魚 卵<br>ロースハム ピザ用チーズ<br>スキムミルク ウィンナー       | ・バターロール じゃがいも<br>小麦粉 スパゲティ<br>マヨネーズ 油            | 人参 ミカン缶 トマト<br>玉ねぎ ビーマン きゅうり<br>コーン缶 クリームコーン缶      |
| 11<br>金<br>25<br>金 | 牛乳    |          | 麻婆豆腐<br>キャベツとツナのサラダ<br>青梗菜のスープ (トマト)     | ホットケーキ<br>牛乳                      | 牛乳 豚挽肉 卵<br>豆腐 ツナ缶 ベーコン                         | ・米 片栗粉 油 砂糖<br>ごま油 春雨 ジャム<br>ホットケーキの素            | 生姜 キャベツ 人参<br>トマト ねぎ<br>にんにく きゅうり 青梗菜              |
| 12<br>土<br>26<br>土 | 牛乳    |          | 焼肉<br>コーンとわかめのサラダ<br>味噌汁 (パイン缶)          | お菓子<br>牛乳                         | 牛乳 豚肩ロース<br>味噌                                  | ・米 油 三温糖<br>焼麩                                   | 生姜 玉ねぎ わかめ<br>キャベツ パイン缶<br>きゅうり コーン缶               |
| 14<br>月<br>28<br>月 | 牛乳    |          | タンドリーチキン<br>マカロニサラダ<br>アスパラスープ (ミカン缶)    | アイスクリーム<br>(0.1歳児ヨーグルト)<br>お菓子、麦茶 | ・牛乳 鶏もも肉 ベーコン<br>ロースハム<br>プレーンヨーグルト アイスクリーム     | ・食パン・マーガリン・ジャム<br>パン粉 油 マヨネーズ<br>マカロニ            | 玉ねぎ アスパラガス 人参<br>キャベツ にんにく<br>きゅうり ミカン缶            |
| 29<br>火            | 牛乳    |          | 鶏肉とかぼちゃのソテー<br>春雨サラダ<br>冬瓜のふわふわスープ (トマト) | レモンラスク<br>牛乳                      | 牛乳 鶏もも肉 卵<br>ロースハム ベーコン                         | ・米 ごま油 春雨<br>砂糖 食パン バター                          | かぼちゃ 人参 きゅうり<br>トマト コーン缶 冬瓜<br>レモン汁                |
| 30<br>水            | ヨーグルト |          | ふんわり鶏つくね<br>もやしとハムのナムル<br>そうめん汁 (オレンジ)   | 豆乳くずもち<br>牛乳                      | ・ヨーグルト 牛乳 鶏挽肉<br>しぼり豆腐 卵 豆乳<br>スキムミルク ロースハム きな粉 | そうめん 油 片栗粉<br>ごま油 砂糖 パン粉<br>白ごま 焼麩 黒砂糖           | 玉ねぎ 人参 もやし<br>きゅうり わかめ<br>オレンジ                     |
| 31<br>木            | 牛乳    |          | 鰯のかば焼き<br>小松菜サラダ<br>味噌汁 (バナナ)            | 茹でとうもろこし<br>お菓子、牛乳                | 牛乳 鰯 ロースハム<br>味噌 豆腐 油揚げ                         | ・米 油 砂糖<br>片栗粉                                   | 生姜 小松菜 パプリカ<br>キャベツ<br>バナナ とうもろこし                  |

※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

# 給食だより



梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるため、食欲が低下して水分ばかり摂りがちになってしまいます。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

## 栄養たっぷりの夏野菜を食べよう

夏野菜には、夏バテ予防に有効なビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンC、カルシウムなどのミネラルが豊富で、夏場に欠かせない水分もたくさん含まれています。夏バテをしないように旬の夏野菜を食べましょう。

### 野菜の特徴

#### ナス

ミネラルや食物繊維が多く含まれ、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ります。



#### ゴーヤ

独特な苦味が特徴です。苦味の成分は胃液の分泌を促して食欲を増進させます。わたと種を取り除いて塩で揉むと苦味が和らぎます。

イボがしっかりしていて、緑色が鮮やかなものが新鮮です。



#### 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。

#### トマト

豊富に含まれるリコピンには、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作用があります。



#### スイカ

むくみや体のだるさ、食欲不振を改善するので、夏バテ解消や熱中症予防に効果的です。疲労回復や利尿作用があるカリウムを多く含んでいます。

シマ模様の黒い部分が色濃く、緑との境目がはっきりしていると甘味が強いです。



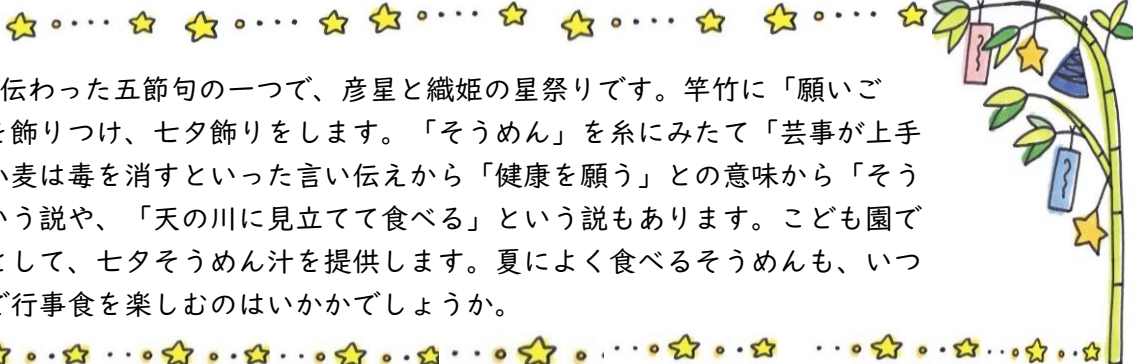
#### 枝豆

枝豆は大豆が熟す前の状態です。大豆と同じようにカルシウムやイソフラボンなどを含み、ビタミンC、カロテンの量は熟した大豆よりも多いです。茹でる時は洗わずに塩もみをした後、さやのまま茹でると良いです。



参考：農林水産省aff、日本植物生理学会

## 7月7日 七夕



七夕は、中国から伝わった五節句の一つで、彦星と織姫の星祭りです。竿竹に「願いごと」を書いた短冊を飾りつけ、七夕飾りをします。「そうめん」を糸にみたて「芸事が上手になるように」、小麦は毒を消すといった言い伝えから「健康を願う」との意味から「そうめん」を食べたという説や、「天の川に見立てて食べる」という説もあります。こども園では、行事食の一つとして、七夕そうめん汁を提供します。夏によく食べるそうめんも、いつもと違うアレンジで行事食を楽しむのはいかかでしょうか。

### 今月の献立から

#### 鶏肉と茄子の甘酢炒め

材料 (4人分)

|       |            |
|-------|------------|
| 鶏もも肉  | 240g(1枚)   |
| 小麦粉   | 12g(大1小1)  |
| 茄子    | 100g(1本)   |
| 油     | 小2 (8g)    |
| ケチャップ | 小1と1/2(8g) |
| 醤油    | 小1弱(5g)    |
| 酢     | 小1(5g)     |
| 砂糖    | 大1(9g)     |
| 片栗粉   | 小1と1/2(4g) |

#### 作り方

- ① 茄子は一口大の乱切り、鶏肉も一口大に切る。
- ② ①の鶏肉に小麦粉をまぶし、Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 油をフライパンにひき、鶏肉、茄子の順に炒め、火が通ったら混ぜ合わせた調味料を加えて炒める。

茄子の紫色の皮に含まれてい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。油との相性が良いので、煮たり炒めたりすると美味しくなります。