

平成 29 年 7 月 献立表

香住ヶ丘保育園



日 曜	昼 食	10時のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる
1 15 29 土	シーフードスパゲティ ゼリー	牛乳 キウイ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ベーコン いか えび 粉チーズ コンソメ	スパゲティ 植物油 丸ボーロ ゼリー	キウイフルーツ たまねぎ にんじん こまつな
3 31 月	夏野菜のキーマカレーライス 野菜スープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 バナナ	アイスクリーム ウエハース	牛乳 鳥がらだし 牛ひき肉 豚ひき肉 まぐろ油漬(缶) アイスクリーム	精白米 麦 植物油 カレールー マヨネーズ ウエハース	バナナ ほうれんそう たまねぎ パセリ にんじん スッキーニ にんにく かぼちゃ グリーンピース トマト, ホール, カット(缶) なす コーン, ホール(缶) トマトケチャップ
4 18 火	パン 鶏のから揚げ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	牛乳 メロン	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 鶏肉 ベーコン 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天 あずき(缶) 豆乳	パン 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖)	メロン しょうが スイートコーン たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム(缶) グリンピース
5 19 水	麦ごはん 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ 豚汁	牛乳 ネーブル	スキムミルク レーズンスコーン	牛乳 ロースハム 木綿豆腐 かつおだし 豚肉 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 すりごま ごま油 砂糖(三温糖) じゃがいも 植物油 ホットケーキミックス 無塩バター	ネーブル 青ねぎ レモン(汁使用) きゅうり だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな 干しぶどう
6 木	麦ごはん ムニエル レタス オクラのスープ	牛乳 せんべい	豆乳 ベジタクッキー	牛乳 白身魚 鶏卵 鶏肉 鳥がらだし 豆乳	せんべい 精白米 麦 小麦粉 植物油 マーガリン マヨネーズ 砂糖(三温糖)	たまねぎ パセリ レタス トマト オクラ にんじん セロリ えのきたけ ほうれんそう
7 21 金	麦ごはん みそ汁 大豆の五目煮 切干しだいこんの和え物	牛乳 ぶどう	スキムミルク 黒糖ゼリー バナナ	牛乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ 鶏肉 だいず 野菜昆布 まぐろ油漬(缶) 脱脂粉乳 寒天 きな粉	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 黒砂糖	ぶどう かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが 切干しだいこん きゅうり バナナ
8 22 土	汁ビーフン 飲むヨーグルト	牛乳 黄桃缶	牛乳 バームクーヘン	牛乳 豚肉 いか あさり 飲むヨーグルト	ビーフン ごま油 植物油 バームクーヘン	もも(缶) にんじん たまねぎ 乾しいたけ しいたけだし キャベツ しょうが もやし ピーマン
10 24 月	パン ミートホールシュート風味 ひじきとズッキーニのサラダ	牛乳 チーズ	すいか ビスケット	牛乳 プロセスチーズ 豚ひき肉 鶏卵 鳥がらだし コンソメ ひじき	パン 片栗粉 じゃがいも 砂糖(三温糖) オリーブ油 ビスケット	たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん トマト, ホール, カット(缶) トマトピューレ スッキーニ すいか
11 25 火	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ わかめスープ	牛乳 パイン缶	スキムミルク おからマフィン	牛乳 白身魚 塩わかめ 鳥がらだし 脱脂粉乳 鶏卵 おから	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) ごま油 小麦粉 バター	パインアップル(缶) キャベツ にんじん もやし たまねぎ さやいんげん しょうが えのきたけ ほうれんそう 青ねぎ
12 26 水	麦ごはん 清汁 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の炒め物	牛乳 せんべい	ラッシー フライドポテト ネーブル	牛乳 木綿豆腐 煮干しだし 鶏ひき肉 かつおだし 脱脂粉乳 ドリンクヨーグルト えび	せんべい 精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 片栗粉 じゃがいも 揚げ油	にら とうがん にんじん しめじ グリーンピース こまつな コーン, ホール(缶) ネーブル
13 27 木	麦ごはん 魚のパン粉焼き レタス 豆腐のクリームコーンスープ	牛乳 ぶどう	スキムミルク クラッカー えだまめ(以上見) バナナ(未満児)	牛乳 白身魚 鶏卵 粉チーズ 豚肉 木綿豆腐 脱脂粉乳 鳥がらだし	精白米 麦 パン粉 マーガリン 植物油 小麦粉 クラッカー	ぶどう パセリ レタス コーン, クリーム(缶) コーン, ホール(缶) たまねぎ にんじん えだまめ バナナ
14 28 金	ごまごはん 牛肉のつけ焼き サラダ菜 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	牛乳 ウエハース	豆乳 フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 厚揚げ 塩わかめ 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 豆乳 寒天	ウエハース 精白米 麦 すりごま 砂糖(三温糖) 植物油 片栗粉	しそ葉 しょうが たまねぎ にんじん ピーマン サラダ菜 かぼちゃ 青ねぎ メロン バナナ もも(缶) パインアップル(缶) みかん(缶)
20 木	五目ごはん トマト お星さまコロッケ 天の川スープ ぶどう 野菜の中華漬 サラダ菜 小松菜とベーコンの炒め	牛乳 せんべい	オレンジジュース ココアケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 はんぺん ベーコン かつおだし 絹ごし豆腐	せんべい 精白米 植物油 じゃがいも 小麦粉 春雨 すりごま 砂糖 ごま油 さつまいも 米粉 黒砂糖	にんじん ごぼう みつば たまねぎ チンゲン菜 だいこん きゅうり こまつな コーン, ホール(缶) ぶどう トマト サラダ菜

梅雨が明けると、夏も本番になります！！
この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して
水分ばっかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり
行い、暑い夏を乗り越えましょう。

～夏の体と飲み物～
暑い夏には、子どもは全身汗びっしょりになることも
あります。そこで、水分補給が必須となります。
水分補給をする際は、砂糖を摂り過ぎないように注意
しましょう。清涼飲料は予想外に多くの砂糖が含まれ
ています。糖分の体内での処理には、ビタミンB1
が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると
処理できない糖分が疲労物質になり疲れやすくなり
ます。暑い、汗をかく、喉が渇く、疲れたらといって、
甘いものを飲み過ぎると、かえって疲れをひきおこす
ことになりかねません。水分補給には水や麦茶など
が望ましいでしょう。

6月のおやつ『きな粉よせ』をご紹介します(*^_^*)
夏のおやつにピッタリで子どもたちも大好きです☆

《材料》 5人分
粉寒天・・・2.5g 砂糖・・・40g
水・・・・・・250g きな粉・・・12g
米粉・・・・12g 黒砂糖・・・15g
豆乳・・・・120g 水・・・・・・15g

《作り方》
①砂糖ときな粉を合わせる。
②粉寒天、水、米粉を合わせて火にかけ、混ぜながら
煮溶かす。
③沸騰し始めたら、①を加えて、よく混ぜる。
※泡だて器で混ぜると、ダマになりませんよ(〇)
④豆乳を加えて火を通し、なめらかになるまで、
混ぜ合わせる。
⑤バットに④を流し、あら熱を取り、冷やし固める。
⑥黒砂糖と水を合わせて、火にかけ、煮溶かし冷ます。
⑦⑤を切り分け、皿に盛り、⑥をかけて完成！！



7月3・31日はキーマカレーライスなので、
桜・梅・薔薇組の子ども達は、スプーンの準備を
お願いします

20日・・・誕生会
21日・・・食育