

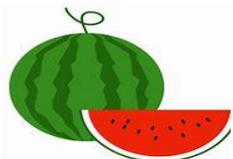


# 7月の献立



令和元年7月1日発行 エンジェル保育園

	献立	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1,29(月)	ごはん		米	
	かみなり汁	豆腐、鶏肉、赤みそ	油	なす、人参、えのき、あさつき
	ナムル		すりごま、ごま油、砂糖	ほうれん草、もやし
	(おやつ) アイスクリーム、お茶	アイスクリーム		
2,16,30(火)	ごはん		米	
	ケチャップソテー	豚肉	油	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン
	南瓜煮付		砂糖	南瓜
	(おやつ) みたらし団子、牛乳	牛乳、豆腐	砂糖、上新粉、白玉粉	
3,17,31(水)	ごはん		米	
	炒り豆腐	豆腐、鶏肉	油、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ
	モロヘイヤの和え物	しらす干し		モロヘイヤ
	オレンジ			オレンジ
	3,17:(おやつ) 焼きそば、牛乳 31:(おやつ) とうもろこし、牛乳	牛乳、豚肉 牛乳	油、中華麺 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン とうもろこし
4,25(木)	パン		パン	
	ポテトとコーンのグラタン	鶏肉、牛乳、チーズ	じゃが芋、上新粉、油	人参、玉ねぎ、パセリ、コーン缶
	きゅうりの和え物	ツナ		きゅうり
	4:(おやつ) しらすご飯、牛乳 25:(おやつ) そぼろご飯、牛乳	牛乳、しらす干し、わかめ 牛乳、鶏挽肉	米 米、砂糖	
	5(金)	ひじきごはん	ひじき、油揚げ、ちくわ	米、砂糖
そうめん汁		そうめん	冬瓜、オクラ	
パン			パン缶	
(おやつ) セタゼリー、牛乳	牛乳、ゼラチン	砂糖、かき氷シロップ、オレンジジュース		
6,20(土)	肉みそうどん	豚挽肉、赤みそ	干めん、油、砂糖	玉ねぎ、人参、エリンギ、あさつき
	(おやつ) ゆかりごはん、牛乳	牛乳	米	ゆかり粉
8,22(月)	ツナの卵とじ丼	ツナ、卵	米、砂糖、じゃが芋	人参、玉ねぎ、さやえんどう
	ソテー		油	チンゲン菜、コーン缶
	野菜ゼリー		野菜ゼリー	
	(おやつ) ココア蒸しパン、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス	
9,23(火)	ごはん		米	
	煮魚	カラスカレイ	砂糖	しょうが
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、グリーンピース
	(おやつ) ジャムサンド、牛乳	牛乳	パン、ジャム	
10,24(水)	ごはん		米	
	豚しゃぶきゅうり	豚肉、わかめ	砂糖、いりごま、ごま油	しょうが、きゅうり
	大根の煮物	油揚げ	砂糖	大根、さやいんげん
	ずいか			ずいか
	10:(おやつ) マドレーヌ、牛乳 24:(おやつ) ヨーグルトとおせんべい、お茶	牛乳、卵 ヨーグルト	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、バター おせんべい	レモン果汁
	11(木)	和風スパゲッティ	豚肉	スパゲッティ、油
トマトスープ			トマト、あさつき	
バナナ			バナナ	
(おやつ) そぼろご飯、牛乳	牛乳、鶏挽肉	米、砂糖		
12(金) 26(金) 誕生会	夏野菜のカレーライス	豚挽肉、ヨーグルト	米、油、上新粉、バター	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、しょうが、にんにく
	海藻サラダ	わかめ	砂糖	きゅうり、コーン
	メロン			メロン
	12:(おやつ) クッキー、牛乳 26:(おやつ) 誕生日ケーキ、牛乳	牛乳 牛乳、生クリーム、卵	小麦粉、バター、砂糖 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、バター	
	13,27(土)	冷麦	ロースハム	冷麦
(おやつ) 菜めしごはん、牛乳	牛乳	米	菜めしのもと	
19(金)	ごはん		米	
	魚のカレーニエル	カラスカレイ	小麦粉、油	
	ゆかり和え			キャベツ、人参、ほうれん草、ゆかり粉
	パン			パン缶
(おやつ) ぶどうゼリー、牛乳	牛乳、ゼラチン	ぶどうジュース		
★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。				
★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。				
★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。				



# 7月 給食だより

令和元年7月エンジェル保育園 清 真鈴 高橋 愛乃 佐治 恵里菜 市野 智子

これからの時期は、気温も高くなり汗をたくさんかきます。熱中症対策としてこまめに水分補給をして、体調管理に気を付けましょう。

6月は、食育としてエンジェル保育園とルームの子ども達にグリーンピースのさやむきと、とうもろこしの皮むきも手伝ってもらいました。

## 夏野菜を味わう

夏は食欲が落ちやすくなりがちです。冷たく口当たりの良いものばかり食べていると、栄養バランスが偏り、夏バテしやすくなります。暑さに負けず元気に過ごせるように、毎日の食事に夏野菜を取り入れてみましょう

### 見た目も鮮やか！夏が旬の野菜&果物

#### 緑色

きゅうり、ピーマン、オクラ、  
ゴーヤ、枝豆、メロン  
※ピーマンはビタミンCが、  
枝豆はカルシウムや鉄分が豊富



#### 黄色

南瓜、とうもろこし  
※南瓜はビタミンが多く  
とうもろこしは繊維が豊富



#### 赤色

トマト、すいか  
※抗酸化作用のある赤い色素  
(リコピン)が豊富



#### 紫色

なす、ぶどう  
※紫の色素(アントシアニン)  
には抗酸化作用があり、目の疲れにも効果的



夏が旬の野菜は、冬が旬の根菜類と比べて加熱時間が短く、生で食べられるものもあります。夏の野菜を使って、食卓にもう一品プラスしてみましょう。

### おすすめの食べ方

- ★枝豆…塩ゆで、おにぎりの具に
- ★オクラ・トマト・きゅうり…和え物やそうめんの具に
- ★とうもろこし…茹でるか蒸してそのまま、ミキサーにかけてスープに
- ★なす・ピーマン…油との相性が良いので、素揚げや、味噌炒めなどの炒め物に



### 7月給食献立 ☆ビーフンのごまだれ風味

#### 【材料】

人参 (1/2 本) きゅうり (1 本)  
 干しいたけ (4 g) みかん缶 (80 g)  
 ビーフン (80 g) いらごま (少々)  
 干しいたけの戻し汁 (50 cc)  
 砂糖 (大さじ1) 醤油 (大さじ2) 酢 (大さじ1と 1/2)

#### 【作り方】

- ① ビーフンは茹でて冷やし、食べやすい長さに切る。
- ② 人参・きゅうりは細切りにする。
- ③ 干しいたけは戻して細切りにして、砂糖 醤油・干しいたけの戻し汁で煮る。
- ④ ②③に酢とみかん缶を合わせて完成。