



7月のメニュー



6月26日(水)
まこと幼稚園

10日(水)→7月お誕生日会
12日(金)・16日(火)→半日保育
16日(火)・17日(水)→年長宿泊保育
18日(木)→終業式

今年も早いもので、半年が過ぎました。梅雨が明けると、いよいよ夏の到来ですね。暑い季節は、食欲がなくなって食事を抜いてしまったり、冷たいものなどつい食べやすいものばかりを食べてしまいがちです。食事を抜くと、疲れがとれにくくなってしまいます。また、冷たいものは食べすぎると体を冷やしてしまうので、ほどほどにしましょう。こんな季節こそバランスの良い食事を心がけることが大切です。
～疲れた体を回復させ、体を作る素になる栄養素～
★たんぱく質・・・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など
★ビタミンB1・・・豚肉、納豆、玄米など
★ビタミンC・・・野菜、果物(特に柑橘系、キウイ)、じゃがいも、さつまいもなど

☆今月の食育予定☆



3日(水)→年中組「ピーマンとちくわのきんぴら作り」
畑で採れたピーマンを使用して、きんぴらを作ります。
8日(月)→年長組 ばら組・きく組「包丁実習」
9日(火)ポトフの人参を切ります。
10日(水)→年長組 ゆり組・ひまわり組「包丁実習」
11日(木)夏野菜カレーの人参を切ります。



日程	献立	原材料
7月1日 (月曜日) 388kcal	白おにぎり	米
	鶏しゃぶ	鶏ほぐし身(鶏肉 砂糖 食塩 香辛料 小麦たん白 調味料 増粘剤トハラース ph調整剤 香料 ホリリン酸Na 酸化防止剤(一部に小麦・鶏肉を含む) わかめ コーン マヨネーズ にんにく みそ 酢 醤油 砂糖 コマ油
	さつまいもの素揚げ	さつまいも 油 塩
	切干大根と糸昆布の煮物	切干大根 糸昆布 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	いんげんの胡麻和え	いんげん 白ゴマ だし 醤油 砂糖 みりん
7月2日 (火曜日) 367 Kcal	食パン	小麦粉 発酵風味料 マーガリン 砂糖 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 酢酸(Na) 加工澱粉 V.C.
	大豆チョコクリーム NEW	食用植物油、食用精製加工油脂、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、ブドウ糖、脱脂粉乳、食塩、炭酸カルシウム、植物レシチン、香料
	野菜スープ	豚肉 卵 玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ コンソメ
	ミニトマト	ミニトマト
	牛乳	
7月3日 (水曜日) 490 kcal	白おにぎり	米
	鶏肉の天ぷら ソース	鶏肉 塩 小麦粉 油 ソース
	ひじきとさつま揚げの煮物	ひじき さつま揚げ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	カリフラワーの香味漬け	カリフラワー パセリ 醤油 みりん
7月4日 (木曜日) 367 Kcal	ロールパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	やきそば	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 お好みソース とんかつソース 油
	パイナップル	パイナップル 砂糖/クエン酸
	牛乳	
	きつねうどん	うどん 油揚げ 人参 ねぎ わかめ かつおだし しょうゆ みりん 砂糖
7月5日 (金曜日) 387 Kcal	バナナ	バナナ
	牛乳	
	白おにぎり	米
	豚肉のおろし煮	豚肉 玉ねぎ 大根 生姜 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおさ 塩 小麦粉 油
7月8日 (月曜日) 412kcal	ピーマンのカレー風味	ピーマン カレー粉 醤油 塩こしょう コマ油
	人参と鶏肉のマリネ	人参 鶏ほぐし身(鶏肉 砂糖 食塩 香辛料 小麦たん白 調味料 増粘剤トハラース ph調整剤 香料 ホリリン酸Na 酸化防止剤(一部に小麦・鶏肉を含む) オリーブ油 酢 砂糖 塩こしょう
	白おにぎり	米
	ハンニロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	ポトフ	玉ねぎ じゃがいも キャベツ 人参 ブロッコリー ポークビッツ コンソメ
7月9日 (火曜日) 356 Kcal	ほうれん草のソテー	ほうれん草 ベーコン コーン バター しょうゆ 塩こしょう
	牛乳	
	白おにぎり	米
	イタリアンスパゲティ風	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン にんにく ホールトマト ケチャップ コンソメ 塩 こしょう オリーブ油
	手作りほうれん草コロッケ	牛肉 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 スキムミルク 牛乳 砂糖 酒 塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 油
7月10日 (水曜日) 589kcal	レモンと人参のバター醤油	れんこん 人参 コンソメ マーガリン(バター) 醤油 塩こしょう
	わかめと錦糸卵の中華サラダ	わかめ 錦糸卵 白ゴマ 中華だし 酢 醤油 砂糖 コマ油
	とろけるゼリー	【ぶどう】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、ぶどう果汁、砂糖/酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、乳酸Ca 【りんご】ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご果汁、砂糖/酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、カロチノイド色素、乳酸Ca
	カルピス	乳(国内製造) 砂糖 香料 大豆多糖類
	夏野菜カレー	ごはん 牛肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピーマン なす トマト とろけるカレー(甘口)
7月11日 (木曜日) 397 Kcal	ミニゼリー	異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁(アップル・グレープ・ピーチ・オレンジ・パイナップル) 砂糖 食塩/ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄・クチナシ・アカキャベツ)、(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
	牛乳	

※魚料理は骨なしのものを使用しておりますが、骨が入っている場合もございますので、気を付けてお召し上がりください。

仕入れの都合によりメニュー・原材料(アレルギー含む)に変更が生じる場合があります。予めご了承くださいませ。株式会社 富喜屋

