



## ごちそうだより

7月



	月	火	水	木	金	土
昼食	1 ごはん 鮭コーンマヨ焼 ★ 鮭・塩・マヨドレ・牛乳・パセリ・ 玉ねぎ・クリームコーン缶 きんぴらごぼう ごぼう・人参・板こんにやく・ごま 油・醤油・みりん・砂糖・こま みそ汁 木綿豆腐・なめこ・ねぎ・だし・味噌 フルーツ	2 焼うどん ゆでうどん・豚肉・キャベツ・玉ね ぎ・人参・塩・油・醤油・みりん・ かつお節 胡瓜の酢の物 ちくわ・胡瓜・わかめ・酢・砂糖・ 塩 がんもどきの煮物 ★ 人参・ももどき・砂糖・醤油・だし フルーツ	3 ごはん ちくわの磯辺揚げ ★ ちくわ・青のり・小麦粉・塩・油 ほうれん草とひじきのサラダ ほうれん草・ひじき・人参・ツナ・ マヨドレ・ごま油 みそ汁 卵・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・ 味噌 フルーツ	4 ごはん 干草焼き 木綿豆腐・卵・人参・鶏ひき肉・グ リンピース・醤油・砂糖・塩・酒・ だし 五目煮豆 大豆水煮・人参・ごぼう・こんにゃ く・昆布・醤油・砂糖・酒・みり ん・塩・水 みそ汁 玉ねぎ・えのき・もやし・わかめ・ だし・味噌 フルーツ	5 七夕会 キーマカレー 米・豚ひき肉・なす・かぼちゃ・ ピーマン・鶏皮・マヨ・玉ねぎ・ト マト缶・カレー粉・ウスターソー ス・油 にこにこポテト フライドポテト・油・塩 天の川サラダ 春雨・胡瓜・キャベツ・コーン・ト マト・春雨・オクラ・酢・醤油・砂 糖・塩 フルーツ	6 切干大根ごはん 米・切干大根・人参・油揚げ・酒・ 醤油・みりん 豚汁 豚肉・玉ねぎ・人参・大根・ささが きごぼう・もやし・白菜・葉ねぎ・ えのき・さつまいも・だし・みそ フルーツ
	おやつ	マシュマロサンド 牛乳 マシュマロ・ビスケット	枝豆おにぎり 牛乳 米・枝豆・しらす干し・ごま・梅干し	もちもち抹茶パン 牛乳 白玉粉・塩・抹茶・砂糖・水・油・ 甘納豆	クッキー 牛乳 小麦粉・マーガリン・砂糖・グラ ニュー糖	星空ゼリー 牛乳 オレンジジュース・寒天・砂糖・り んごジュース・寒天・砂糖・ぶどう ジュース・寒天
昼食	8 ごはん しししゃも焼き ★ しししゃも 小松菜和え 小松菜・ベーコン・もやし・醤油・ マヨドレ とき卵汁 卵・木綿豆腐・えのき・葉ねぎ・だ し・醤油・塩 フルーツ	9 ロールパン ポークビーンズ 水菜大豆・豚肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・トマト缶・水・コンソ メ・塩・ケチャップ・砂糖・パセリ もやしのごま酢和え もやし・黄ピーマン・さやえんどう ・酢・砂糖・塩・ごま コーンスープ クリームコーン・玉ねぎ・水・コン ソメ・牛乳・パセリ・塩 フルーツ	10 ごはん タンドリーチキン 鶏肉・塩・玉ねぎ・にんにく・カ レール粉 はんぺんサラダ はんぺん・胡瓜・コーン缶・トマ ト・ハム・マヨドレ みそ汁 わかめ・油揚げ・玉ねぎ・茄子・だ し・味噌 フルーツ	11 わかめごはん 米・焼き込みわかめ 厚焼き玉子 卵・だし・砂糖・塩・醤油 豆菜サラダ 水煮大豆・胡瓜・人参・ハム・すり ごま・マヨドレ みそ汁 切干大根・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・ だし・味噌 フルーツ	12 中華丼 米・豚肉・白菜・玉ねぎ・筍・人 参・椎茸・うすら卵・生姜・にんに く・ごま油・だし・塩・醤油・酒 焼きポテト ★ じゃが芋・油・塩 もやしのナムル ほうれん草・もやし・人参・コー ン・ごま油・ごま・醤油・塩 フルーツ	13 カレーピラフ 米・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ピー マン・カレー粉・塩・コンソメ けんちん汁 木綿豆腐・鶏肉・大根・人参・葉ね ぎ・里芋・ごぼう・油揚げ・だし・ 醤油・塩・酒 フルーツ
	おやつ	バナナケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・卵・牛乳・ 砂糖・マーガリン・バナナ	手作りふりかけごはん 牛乳 米・しらす干し・刻み昆布・ごま・ かつお節・青のり・醤油・みりん	おからドーナツ 牛乳 おから・米粉・ベーキングパウ ダー・砂糖・豆乳・油・グラニュー 糖	冷やしそうめん 牛乳 干し素麺・葉ねぎ・かつお節・焼き のり・だし・醤油・みりん・砂糖	カルピスポンチ 牛乳 白玉粉・上新粉・精製大豆・みか ん缶・バイン缶・もも缶・りんご・ カルピス・水
昼食	15 海の日 赤魚チリ 赤魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂 糖・醤油・だし モロヘイヤとツナのお浸し モロヘイヤ・キャベツ・人参・ツ ナ・ごま・醤油 豆乳みそ汁 じゃが芋・油揚げ・玉ねぎ・人参・ 葉ねぎ・豆乳・だし・味噌 フルーツ	16 ごはん 赤魚チリ 赤魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂 糖・醤油・だし モロヘイヤとツナのお浸し モロヘイヤ・キャベツ・人参・ツ ナ・ごま・醤油 豆乳みそ汁 じゃが芋・油揚げ・玉ねぎ・人参・ 葉ねぎ・豆乳・だし・味噌 フルーツ	17 ごはん 玉子の中華あんかけ 卵・鶏ひき肉・人参・にら・もやし ・にんにく・生姜・醤油・オイス ターソース・片栗粉・ごま油 ごまマヨ春雨サラダ 春雨・胡瓜・人参・ハム・マヨド レ・ごま 鮎のすまし汁 鮎・えのき・玉ねぎ・わかめ・だ し・醤油・塩・酒 フルーツ	18 ごはん ミートスパゲティ ゆで麺・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ グリーンピース・トマト缶・ケチャッ プ・コンソメ 切干大根のりマヨ和え 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・マヨド レ・酢・塩・焼きのり かぼちゃのいとこ煮 ★ かぼちゃ・砂糖・甘納豆・醤油・ 塩・だし フルーツ	19 ごはん レバーのかりん揚げ ★ 鶏もも・鶏レバー・生姜・醤油・に んにく・片栗粉・醤油・砂糖・みり ん ビーフンサラダ ビーフン・ハム・胡瓜・人参・酢・ 醤油・砂糖・ごま油 みそ汁 はんぺん・玉ねぎ・人参・わかめ・ だし・味噌 フルーツ	20 夏祭り けんちん汁 木綿豆腐・鶏肉・大根・人参・葉ね ぎ・里芋・ごぼう・油揚げ・だし・ 醤油・塩・酒 フルーツ
	おやつ	磯辺さつまいも 牛乳 さつまいも・米粉・水・塩・油・青の り	海苔じゅこトースト 牛乳 食パン・しらす・焼きのり・ねぎ・ マヨドレ	塩こんぶしそおにぎり 牛乳 米・しそ・塩こんぶ	フルーツ	じゃが芋餅 牛乳 じゃが芋・マッシュ・片栗粉・コー ン・ピザ用チーズ・油
昼食	22 冷やし中華 中華麺・卵・ハム・胡瓜・だし・ご ま油・酢・砂糖・みりん 高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし・塩・砂糖・酒・み りん・醤油 オクラのごま和え オクラ・胡瓜・キャベツ・人参・か つお節・ごま・醤油 フルーツ	23 ごはん えびと夏野菜のかき揚げ えび・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ ピーマン・卵・小麦粉・水・塩・油 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・キャバ ツ・人参・マヨドレ・味噌・醤油 みそ汁 ごぼう・大根・ねぎ・わかめ・だ し・味噌 フルーツ	24 ごはん 太刀魚のチーズフライ ★ 太刀魚・塩・小麦粉・卵・パン粉・ 粉チーズ・パセリ・油・ケチャッ プ・ウスターソース 切干大根の梅マヨ和え 切干大根・胡瓜・梅干し・マヨド レ・かつお節 みそ汁 木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参・ えのき・だし・味噌 フルーツ	25 誕生会 シーフードピラフ 米・えび・いか・あさり・玉ねぎ・ コンソメ・パセリ・塩・こしょう・ マーガリン ミートローフ 合い挽き肉・塩・玉ねぎ・人参・牛 乳・卵・パン粉・ケチャップ・ウス ターソース コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン・りんご・ 酢・砂糖・塩・油 豆乳スープ ウインナー・人参・えのき・葉ね ぎ・豆乳・水・コンソメ・塩 フルーツ	26 スタミナ納豆丼 米・ひきわり納豆・豚ひき肉・玉ね ぎ・人参・にんにく・生姜・ごま 油・葉ねぎ・醤油・酒・砂糖 ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・ツ ナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 ゆでとうもろこし とうもろこし・塩・水 フルーツ	27 豚丼 米・豚肉・玉ねぎ・人参・かいわれ 大根・醤油・砂糖・みりん わかめスープ 精製大豆・しめじ・えのき・わか め・ねぎ・だし・醤油・塩・酒・ご ま フルーツ
	おやつ	鮭おにぎり 牛乳 米・鮭・醤油・みりん・ごま・ 焼きのり	ワインナーピザ 牛乳 餃子の皮・ケチャップ・玉ねぎ・ ピーマン・ミニトマト・ウィン ナー・チーズ	おふラスク 焼き鮭・マーガリン・グラニュー糖	フルーツ	フルーツ
昼食	29 ごはん チキンチャップ 鶏むね肉・ケチャップ・ウスター ソース・砂糖・塩・こしょう・小麦 粉・油 ほうれん草のマヨ和え ほうれん草・キャベツ・人参・コー ン・マヨドレ 冬瓜のトロみ汁 冬瓜・玉ねぎ・もやし・葉ねぎ・だ し・醤油・砂糖・酒・片栗粉 フルーツ	30 ごはん あじのかば焼き あじ・生姜・片栗粉・油・醤油・み りん・酒 切干大根サラダ ★ 切干大根・人参・胡瓜・ツナ・酢・ 砂糖・醤油 みそ汁 人参・玉ねぎ・えのき・木綿豆腐・ 葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	31 やきそば 焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人 参・もやし・ピーマン・ごま油・焼 きそばソース 厚揚げステーキ ★ 生揚げ・葉ねぎ・かつお節・醤油・ みりん ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・ コーン・ツナ・ごま・マヨドレ フルーツ	<p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことが沢山あります。よく噛み、モリモリ食べて丈夫な体をつくりましょう。</p> <p>※毎月18日は、松江市のカミカミデーです。 園では、週に1～2回かみかみメニューを取り入れています♪</p> <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子（かりんとう・ビスケット・せんべい等）と牛乳がつきます。</p>		
	おやつ	ヨーグルトパン 牛乳 ホットケーキミックス・精製大豆 粉・ヨーグルト・牛乳	大学じゃが芋 ★ 牛乳 じゃが芋・砂糖・醤油・黒ごま・油	ベークン焼きおにぎり 牛乳 米・コーン・ベーコン・しそ・チー ズ・ごま・みりん・醤油・ごま油		

ようやく梅雨に入り、ジメジメした日が続いています。この時期は、高温多湿なため食中毒を起こしやすいです。給食室では、安心安全な給食が提供できるよう、いつも以上に手洗いなどの衛生管理に気を配っています。

また、体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい食生活と、十分な睡眠を心がけて楽しい夏を元気に乗り切りましょう♪

## 暑い夏にこそしっかり食べたい野菜！！

夏に旬を迎える野菜は、太陽の恵みをたっぷり浴びているため、水分や無機質（ミネラル）が多く含まれています。汗かくこの時期には、夏野菜を食べて失われた栄養素を補給しましょう！

### ・ゴーヤ

ビタミンCが豊富です。

苦み成分のモモデルシンには胃を丈夫にし  
血糖値やコレステロールを低下させる効果もあります。



### ・なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜。  
紫色の色素成分にはコレステロール値を  
下げる効果があります。



### ・トマト

真っ赤な色の素はリコピントよばれ、抗酸化作用  
があります。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。



### ・かぼちゃ

カロテンが多く血行を良くし、若返りの  
ビタミンと呼ばれるビタミンEも豊富。



### ・ピーマン

ビタミンCが豊富です。におい成分のピラジンは  
血液をサラサラにする効果もあります。



### ・枝豆

豆と野菜の良いところを兼ね備えた食べ物。  
大豆にはないビタミンCが含まれています。



### ・オクラ

ネバネバの成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、  
免疫力もアップしてくれます。



### ・とうもろこし

胚芽部分にビタミンB群を多く含みます。タンパク質や、  
ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。



## 7月7日は「七夕」です

七夕というと、ひこ星と織姫が年に一度、天の川を挟んで合うというロマンチックな説話が有名ですね。この星祭は、奈良時代に中国から日本に伝わり、宮中の儀式として行われるようになったのがはじまりだそうです。七夕の日には、子どもたちが一生懸命短冊に願い事を書いて笹竹につるします。みんなの願いが、叶いますように。。

保育園では、7月5日に、七夕会があり、給食では、七夕を意識し”天の川サラダ”や”星空ゼリー”を献立を取り入れています♪”



## レシピ紹介

暑い夏は食欲も減退しますよね。そんな時は、夏野菜をたっぷり使ったキーマカレーがおすすめです。

### 夏野菜たっぷりキーマカレー

材料4人分

- ・豚ひき肉・・・・・・・・200g
- ・なす・・・・・・・・1/2本
- ・かぼちゃ・・・・・・・・1/4個
- ☆ ピーマン・・・・・・・・小1個
- ・黄ピーマン・・・・・・・・小1個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・1個
- ・トマト缶・・・・・・・・1/2缶
- ・カレールウ・・・・・・・・1/2箱
- ・ウスターソース・大さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにし、☆は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに少量油を引き玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、ひき肉を入れ更に炒める。
- ③②に☆水を入れ煮込み柔らかくなったら、ルーを入れ最後にソースで味を調えて完成です。

