



# 7月の献立



献立は変更になることがあります。

| 日 曜  | 献 立 名                                                                                  | 昼のおやつ                                                                                         | 朝のおやつ(未満児)  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1 火  | からあげ コロコロサラダ バナナ 牛乳                                                                    | きらきらゼリー                                                                                       | おやついりこ 牛乳   |
| 2 水  | 八宝菜 三色ナムル オレンジ 牛乳                                                                      | 切干入りおにぎり 牛乳                                                                                   | バナナチップス 牛乳  |
| 3 木  | マカロニのケチャップ和え 野菜サラダ キウイ 牛乳                                                              | みたらし団子 牛乳                                                                                     | ウエハース 牛乳    |
| 4 金  | 魚のみそマヨ焼き なめたけ和え メロン 牛乳                                                                 | ジャムサンド 牛乳                                                                                     | ビスケット 牛乳    |
| 5 土  | 肉わかめうどん くだもの 牛乳                                                                        | お菓子 牛乳                                                                                        | ごまクラッカー 牛乳  |
| 7 月  | 肉団子スープ あげとわかめの炒め物 すいか 牛乳                                                               | フルーツポンチ                                                                                       | チーズ 牛乳      |
| 8 火  | 魚のあずま煮 かみかみサラダ スープ バナナ                                                                 | とうもろこし  牛乳 | コーンフレーク 牛乳  |
| 9 水  | 豚肉と厚揚げのみそ炒め きゅうりのおかか和え オレンジ 牛乳                                                         | ちんすこう 牛乳                                                                                      | さつまいも 牛乳    |
| 10 木 | 卵の花和え 砂ずりのソース煮 キウイ 牛乳                                                                  | バナナマフィン 牛乳                                                                                    | クラッカー 牛乳    |
| 11 金 | 鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ パイナップル 牛乳                                                              | アイス                                                                                           | 野菜チップス 牛乳   |
| 12 土 | ひやむぎ くだもの 牛乳                                                                           | お菓子 牛乳                                                                                        | ウエハース 牛乳    |
| 14 月 | けんちん汁 納豆和え オレンジ 牛乳                                                                     | ピザトースト 牛乳                                                                                     | プルーン 牛乳     |
| 15 火 | えびと野菜のかき揚げ 小松菜の煮浸し ミニトマト ゼリー 牛乳                                                        | きなこバナナ 牛乳                                                                                     | かんぱん 牛乳     |
| 16 水 | 肉じゃが ピーマンの塩昆布和え パイナップル 牛乳                                                              | チーズ蒸しパン 牛乳                                                                                    | チーズ 牛乳      |
| 17 木 | 牛肉と夏野菜の甘辛炒め いんげんのごま和え キウイ 牛乳                                                           | ハムとにらのチヂミ 牛乳                                                                                  | ビスケット 牛乳    |
| 18 金 | 夏のオムレツ ブロッコリーの和え物 みそ汁 すいか<br><small>毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」(7月は土曜日なので、前日に実施します)</small> | ピーマンのカレーおにぎり 牛乳                                                                               | バナナチップス 牛乳  |
| 19 土 | ちゃんぽん くだもの 牛乳                                                                          | お菓子 牛乳                                                                                        | おやついりこ 牛乳   |
| 22 火 | ささみフライ 野菜炒め パイナップル 牛乳                                                                  | 野菜スティック 牛乳                                                                                    | コーンフレーク 牛乳  |
| 23 水 | ゆで豚と野菜のごま和え 一口がんも煮 オレンジ 牛乳                                                             | 豆乳くずもち 牛乳                                                                                     | おやつソーセージ 牛乳 |
| 24 木 | 魚の煮付け きゅうりの酢の物 キウイ 牛乳                                                                  | じゃがいもピザ 牛乳                                                                                    | ウエハース 牛乳    |
| 25 金 | 国東ハンバーグ とんとんサラダ ミニトマト ゼリー 牛乳                                                           | デラウエア    | クラッカー 牛乳    |
| 26 土 | 親子丼 チーズ くだもの 牛乳                                                                        | お菓子 牛乳                                                                                        | ゼリー 牛乳      |
| 28 月 | カレーライス 福神漬け すいか 牛乳                                                                     | お誕生日ゼリー                                                                                       | プルーン 牛乳     |
| 29 火 | ツナナゲット カラフルサラダ バナナ 牛乳                                                                  | あんサンド 牛乳                                                                                      | おやついりこ 牛乳   |
| 30 水 | じゃがいもの中華ごま和え ししゃも オレンジ 牛乳                                                              | ホットケーキ 牛乳                                                                                     | 野菜チップス 牛乳   |
| 31 木 | 麻婆なす にら玉 キウイ 牛乳                                                                        | もちもちチーズ 牛乳                                                                                    | ごまクラッカー 牛乳  |

## 夏のオムレツ

(大人2人・子ども2人分)

### 【材料】

- ・豚ミンチ 150g
- ・ミニトマト 6個
- ・なす 1/2本(60g)
- ・南瓜 100g
- ・とうもろこし 30g  
(実のみ。缶詰や冷凍でも)
- ・ピーマン 1個
- ・卵 4個
- ・コンソメ顆粒 3g
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブ油 小さじ1

### 【作り方】

- ①南瓜は3～5mmの薄切りにして、食べやすい大きさにきる。耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで600w3～5分程度柔らかくなるまで加熱する。
- ②なすはいちょう切りにして水に浸けあく抜きをする。ピーマンはワタと種を取り5mm角に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、豚ミンチを炒める。火が通ったら水を切ったなす、ピーマン、とうもろこしを入れて炒め、しんなりしたら①の南瓜を入れ、塩こしょうとコンソメ顆粒を入れる。
- ④ボウルに卵を割り、溶きほぐし③のフライパンに入れ、さっと混ぜ、ミニトマトを散らし、蓋をして、8割程度火が通るまで弱火で焼き、へらなどで1人分ずつに切り、ひっくりかえし、両面火が通るまで焼き、お皿に盛り付け、ケチャップをかける。

## 旬の食材:



# 給食だより

安岐保育所 令和7年7月



本格的な暑さが続く季節になりました。慣れない暑さでなんとなく体がだるかったり、食欲がなくなってしまったり…夏バテを感じる頃ではないでしょうか。トマトやきゅうりなど旬の野菜を食べたり、豚肉や納豆などのビタミンB1が入っている食事を心掛けたり…食べやすい冷たい食事だけでなく、いろんな食材をバランスよくとるようにしましょう。早寝・早起き・朝ご飯も忘れずにお過ごしください。



## 今月の行事♪



## 7月7日は【七夕(たなばた)】です！セター→そうめんはなぜ?!

昔は、悪いことが起こらないようにと願いを込めて索餅(さくべい)という小麦粉と米粉を練って細くひも状にしたものを2本合わせたお菓子を7月7日に食べる習慣があったそうで、この習慣から七夕にそうめんを食べると言われていたり、天の川をそうめんに見立てて食べるという説など、色々ありそうです。おうちでのメニューにも取り入れてみたいいかがでしょうか。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください☆

## ピーマンカレーおにぎり (大人2人・こども2人分)

### 【材料】

- ごはん お茶碗4杯分
- ピーマン 大きめ1個
- ウインナー 3本
- サラダ油 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1

### 【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切って、へたと種・ワタを取り除き、5mm角に切る。
- ②ウインナーは、5mm幅くらいの半月切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ウインナーを入れて炒める。ピーマンを入れてしんなりしてきたら、カレー粉を入れて炒め、カレーの香ばしい香りがしてきたら、しょうゆを回し入れて火を止める。
- ④ボウルにごはんを入れ、③の具をさっくり混ぜ合わせ、ラップを使っておにぎりにする。

### 〈お手伝いポイント☆〉

- ・ごはんをまぜあわせておにぎりをにぎろう！



ピーマンが苦手なお友だちも、カレーの風味でおいしく食べられるかも…♪一緒に作るともっとおいしく感じられそうですね★

## 今月の食材 ‘ピーマン’



肉厚でやわらかく、緑色が濃いのが特徴の「おおいたピーマン」は、西日本一の生産量を誇るそうです。風邪などを予防してくれるビタミンCや皮膚や粘膜の健康を維持してくれるβカロテンが豊富に含まれています。苦手なお友だちも多いですが、さっと茹でて仕上げに加えると苦味が減って食べやすくなります。



## ジュースの飲みすぎ(糖分のといすぎ)に気をつけよう！

熱中症が心配になるような暑い気候が続く季節になってきました。この時期は特に、のどが渇く前に水分補給をすることが大切で、一度に飲む量を少量にしてこまめに飲むことが大切です。「のどが渇いたな…」がわかりにくい小さなお子さんには、日頃から時間を決めて水や麦茶などで水分補給すると良いですね。

また、この時期に注意したいのが、ジュースなど甘い飲み物に含まれる糖分です。甘い飲み物は飲みすぎると食欲を減少させたり、糖分を分解するのに力を使い、逆に夏バテを起こしやすくなります。日頃の水分補給は水や麦茶で、ジュースは時々のごほうび程度に飲むようにしましょう。