



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	水	マカロニのケチャップ和え ブロッコリーのおかか和え バナナ 牛乳	ぱりぱりチーズ 牛乳 <small>さくら組: 野菜クッキング</small>	野菜チップス 牛乳
2	木	大豆とひじきの炒め煮 もやしの和え物 オレンジ 牛乳	かいぞくおにぎり 牛乳	プルーン 牛乳
3	金	鮭のパン粉焼き 昆布茶マヨ和え キウイ 牛乳	フルーツグラノーラ 牛乳 <small>3歳未満児: コーンフレーク</small>	かんぱん 牛乳
4	土	ちゃんぼん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
6	月	洋風かきたま汁 あげとわかめの炒め物 オレンジ 牛乳	南瓜トースト 牛乳	ビスケット 牛乳
7	火	ピラフ からあげ七夕そうめん 七夕ゼリー 牛乳 <small>七夕メニュー☆多</small>	すいか 星せんべい	ウエハース 牛乳
8	水	赤魚の梅干し煮 ピーマンの塩昆布和え メロン 牛乳	お好み焼き 牛乳	コーンフレーク 牛乳
9	木	チンジャオロース きゅうりとひじきのサラダ パイン缶 牛乳	牛乳くずもち 牛乳	おやついりこ 牛乳
10	金	タンドリーチキン カラフルサラダ バナナ 牛乳	あんサンド 牛乳	さつまいも 牛乳
11	土	スパゲティミートソース くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	せんべい 牛乳
13	月	かぼちゃだんご汁 元気とえ もも缶 牛乳	ホットケーキ 牛乳	クラッカー 牛乳
14	火	赤魚のカレー揚げ 切干大根サラダ ミニトマト バナナ 牛乳	とうもろこし 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
15	水	八宝菜 わかめのナムル メロン 牛乳	クリームチーズのスコーン 牛乳	バナナチップス 牛乳
16	木	肉じゃが かみかみサラダ オレンジ 牛乳	みたらし団子 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
17	金	ピーマンミートボール 中華きゅうり キウイ 牛乳 <small>毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」(今日は日曜日のため、17日に実施します)</small>	ひじきおにぎり 牛乳	野菜チップス 牛乳
18	土	タコライス チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
21	火	ささみフライ 野菜サラダ オレンジ 牛乳	フルーツヨーグルト	かんぱん 牛乳
22	水	キャベツと厚揚げの中華炒め ブロッコリーの和え物 みかん缶 牛乳	じゃがもち 牛乳	コーンフレーク 牛乳
23	木	千草和え ひじきの佃煮 バナナ 牛乳	シュガートースト 牛乳	チーズ 牛乳
24	金	鮭のみそマヨ焼き オクラのごま和え ゼリー 牛乳	デラウエア	ビスケット 牛乳
25	土	冷やしうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
27	月	ポークカレー 福神漬け すいか 牛乳	<small>3歳以上児: クレープパーティ☆ 3歳未満児: お誕生日ゼリー</small>	プルーン 牛乳
28	火	魚の南蛮漬け 粉ふき芋 ゼリー 牛乳	きなこバナナ 牛乳	クラッカー 牛乳
29	水	栄養きんぴら ししゃも キウイ 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳	バナナチップス 牛乳
30	木	鶏肉とコーンのトマト煮 人参しりしり オレンジ 牛乳	ピーマンのカレーおにぎり 牛乳	おやついりこ 牛乳
31	金	五目厚焼き玉子 きゅうりのゆかり和え ミニトマト パイン缶 牛乳	フルーチェ	ウエハース 牛乳

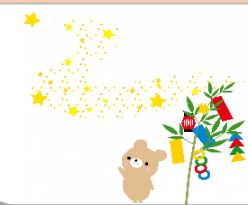
給食だよ!

安岐保育所 令和8年7月



ジメジメした梅雨が明けると、いよいよ夏到来です。夏はきゅうりやなす、おくらやトマトなどおいしい食材もたくさんとれる時期です。旬の食べ物は、味が濃く栄養価も高いので、おうちでもたくさん取り入れてください。お子さんと一緒にお買い物の際には、お店などに並んでいる旬の食材を教えてあげてくださいね。

今月の行事♪ 7月7日は【七夕】です!



昔は、悪いことが起こらないようにと願いを込めて【さくべい】という食べ物を7月7日に食べる習慣があり、それに似ているそうめんを食べるようになったと言われています。他に天の川をそうめんに見立てると言われています。給食には七夕そうめん七夕ゼリーを提供したいと考えています。お楽しみに☆

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☆

ひじきおにぎり (大人2人・こども2人分)

【材料】

- 米 2合
- 鶏こま切れ肉 100g
- 干しひじき 10g
- 人参 30g
- むき枝豆 20g
- ごま油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1強
- 砂糖 小さじ1
- 塩 ひとつまみ

【作り方】

- ①米をといて、30分程度水につけて炊飯する。人参は千切りにする。ひじきは水につけて戻し、長ければ、食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンを中火に熱し、ごま油を入れて、人参とひじきを入れ、人参がしんなりするまで炒める。しょうゆ・砂糖・塩・むき枝豆を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ③②の具を炊き上がったご飯に混ぜ合わせる。

〈おてつだいぽいんと〉

- ・ごはんをまぜあわせて、おにぎりをつくろう!
- ・さやつきのえだまめのときは、えだまめをとりだそう!



今月の食材 'ピーマン'



緑黄色野菜で、肌や目、免疫機能の働きなどに関わっているβカロテンを多く含みます。体の調子を整えるビタミンCや、お腹をきれいにしてくれる食物繊維、むくみなどをとってくれるカリウムなど、体に嬉しい働きがたくさんです!

食べるのが苦手な子が多いピーマン。苦いのが苦手な子は、調理するときに、繊維に逆らって切って、炒める前にさつと下茹でしてあげると苦味が和らぎます。給食でもさつと下茹でしているので食べられる子も多いです。



旬のピーマンで...★

ピーマンミートボール (大人2人・子ども2人分)

旬の食材:



【材料】

- 豚ミンチ 200g
- 塩こしょう 4振り
- 豆腐 60g
- パン粉 大さじ4
- 牛乳 大さじ2
- ピーマン 90g (2~3個)
- 玉ねぎ 90g (1/2個)
- サラダ油 小さじ1
- ケチャップ 大さじ2強
- ウスターソース 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- コーン缶 大さじ4

【作り方】

- ①ピーマンは0.5cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。パン粉を牛乳に浸しておく。豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りをしておく。
- ②ボウルに、豚ミンチ・塩こしょうを入れて粘り気がでるまでこねる。ピーマン・玉ねぎ・牛乳に浸したパン粉・水切りをした豆腐を入れてこねる。4cmくらいに丸めておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②のミートボールを焼く。蓋をして蒸し焼きにしながら、火が通るまで焼き、ケチャップ・コーン缶・ウスターソース・砂糖・水大さじ2 (分量外)を入れて、煮絡める。

栄養素のご紹介をします!

①【エネルギー(cal)】

働き: 生きていくための身体活動に使うタンパク質・脂質・炭水化物の三大栄養素からなります。「今日いっぱい食べたな...カロリー取りすぎたな」なんて言うことはありませんか。カロリーはあくまでも単位です。1日に必要なエネルギーをとりすぎると体重は増加、とれていないと体重は減少します。とりすぎかどうかは体重でわかりますので、毎日の体重測定を習慣にしてみるとよいですね。就学前までのお子さんは3回の食事でも1日に必要なエネルギーを補うことは難しいです。1~2回のおやつも食事と考えて、内容は3回の食事でも不足しがちな栄養素を補うようなものにしましょう。

参考: 日本人の食事摂取基準 (2025年度版)

ミニトマトのヘタ取り

給食提供しているミニトマトは、保育所の近くの生産者さんがとれたてのものを持ってきてくれます。もってきてもらったミニトマトは、子どもたちが毎回ヘタ取りのお手伝いをしてきています。おうちでもぜひお手伝いしてもらってくださいね。みんなとっても上手です♪

