



# 7月の献立



社会福祉法人大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R5.6.30

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	土	ジョア	カレーピラフ 豆腐スープ	お茶 せんべい	そぼろあんかけ 豆腐スープ
3	月	ごはん 牛乳 オレンジ	チキンカツ 切干大根のゴマネーズ和え 豆腐の味噌汁	お茶 じゃこおにぎり ★	わかめのそぼろあんかけ マッシュポテト 味噌汁
4	火	ごはん お茶 チーズ	魚の塩焼き オクラの納豆和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 パナナ ウエハース	魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 味噌汁
5	水	お茶 ウエハース	夏祭りメニューです♡ 当日のお楽しみ! 	おやつもお楽しみ!	そぼろ雑炊 スティック野菜 わかめスープ
6	木	大麦ごはん お茶 せんべい	夏野菜カレーライス 春雨サラダ すいか	牛乳 フライドポテト ★	夏野菜とそぼろ雑炊 スティック野菜 ココロスープ
7	金	ちらし寿司 ジョア	ちらし寿司 鶏肉の西京焼き ほしのこ汁 トマトときゅうりの梅かつお和え	七夕五色ゼリー ウエハース (以) ★	トマトのそぼろあんかけ すまし汁 きゅうりとしらすのあんかけ
8	土	りんごゼリー	わかめごはん そうめん汁	お茶 せんべい	わかめ雑炊 そうめん汁
10	月	ごはん お茶 ウエハース	じゃが芋のポターージュ カテーチーズサラダ ポークチャップ	牛乳 バステウ ★	レタスのそぼろあんかけ スティック野菜 じゃが芋のポターージュ
11	火	ごはん ヨーグルト	魚の立田揚げ トマトのごま酢かけ とうがんの味噌汁	ミルク クラッカー	魚の野菜あんかけ とうがんの煮物 味噌汁
12	水	ごはん お茶 せんべい	ぎょうざ入りスープ きゅうり南蛮 パナナ	ヨーグルト さつま芋チップス (以)	そぼろあんかけ スティックきゅうり わかめスープ
13	木	ごはん お茶 メロン	茄子と鶏肉の南蛮漬け 粉ふきいも 春雨スープ	牛乳 ゆでとうもろこし	茄子のそぼろあんかけ 粉ふき芋 味噌汁
14	金	ごはん 牛乳 オレンジ	カレー肉じゃが オクラの酢の物 トマト	ミルクココア ビスケット	肉じゃが きゅうりのあんかけ トマトスープ
15	土	お茶 ウエハース	ハヤシライス りんごゼリー	お茶 せんべい	鶏みそ雑炊 豆腐スープ
18	火	ごはん 牛乳 オレンジ	魚の香り焼き 小松とまとの梅スパサラダ とうがんのスープ	ヨーグルト和え ★	煮魚 トマトのあんかけ とうがんのスープ
19	水	ごはん ジョア	豚肉のごまみそ焼き わかめのすまし汁 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め	ミルクココア ビスケット	とうがんのそぼろあんかけ じゃが芋の旨煮 すまし汁
20	木	ごはん お茶 ウエハース	かぼちゃのシチュー トマトときゅうりのピクルス チーズ	牛乳 豆乳ドーナツ	かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁 きゅうりとしらすのあんかけ
21	金	大麦ごはん お茶 せんべい	マーボー茄子丼 春雨のごま酢和え トマト	アイスクリーム・ウエハース (以) ヨーグルト (未)	鶏みそ雑炊 茄子とトマトのあんかけ かぼちゃスープ
22	土	ジョア	チャーハン わかめスープ	お茶 ビスケット	しらす入り雑炊 わかめスープ
24	月	しらすごはん ヨーグルト	茄子味噌炒め トマト コーンかきたまスープ	ミルクココア せんべい	トマトのそぼろあんかけ 茄子の味噌煮 わかめスープ
25	火	ごはん お茶 オレンジ	ポークビーンズ メロン ズッキーニのツナ和え	牛乳 ピザパン ★	トマトのそぼろあんかけ ズッキーニとツナの煮物 ポテトスープ
26	水	ごはん 牛乳 パナナ	魚フライ トマトのバジルサラダ ココロスープ	ミルク ビスケット	魚のトマト煮 きゅうりのあんかけ ココロスープ
27	木	ごはん お茶 ポーロ	ローストチキン パンプキンサラダ コーンスープ	ジョア せんべい	そぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 キャベツのスープ
28	金	大麦ごはん 牛乳 ウエハース	スタミナ牛丼 ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 <b>土用の丑の日メニュー</b>	フルーツ入りソフトゼリー 小魚(以) ★	ひじき入りそぼろ雑炊 トマトのあんかけ 味噌汁
29	土	お茶 せんべい	スパゲッティイタリアン ヨーグルト	お茶 ビスケット	しらすと野菜の雑炊 すまし汁
31	月	しらすごはん 牛乳 パナナ	ホイコーロー すいか 卵とトマトのスープ	牛乳 じゃが芋のコロコロ焼き ★	キャベツのそぼろあんかけ じゃが芋の旨煮 トマトのスープ

5(水)・・・ごちそうの日 7日(金)・28日(金)・・・行事食の日 ★・・・手作りおやつの日

## ～旬の食材を味わおう!～

7月の献立には、栄養満点な旬の食材を使用したメニューを取り入れています。

### ★旬の食材・その1★「じゃが芋」

じゃが芋には食物繊維(腸内環境を整えてくれる)やクロロゲン酸(老化やがん予防)の栄養が含まれています。園で植えたじゃが芋を7月中旬に収穫し、給食やおやつで使用する予定です。

### ★旬の食材・その2★「きゅうり」

きゅうりにはカリウム(血圧の上昇を防ぎ、利尿作用があるのでむくみ予防)やビタミンC(体温・血圧調節のサポートをしてくれる)・ビタミンK(カルシウムの吸収を助ける)の栄養が含まれています。

## 梅干し作りがスタートしました!

お店に梅が並び始めた6月初旬、つき組さんは木場湯公園の木に実った梅を頂いて帰ってきました。そこでその梅を使って「梅干し」と「梅シロップ」を作ることになりました。えぐみを残さないための梅のヘタ取り作業を、つき組の子どもたちにもしてもらいました。

保育者に手伝ってもらいながら作業をしていくと、始めはうまくいかなかったヘタ取りも徐々にコツをつかみ、「もっとした〜!」という声が聞かれました。作業をしてくれた梅で、塩に漬けた「梅干し」と氷砂糖に漬けた「梅シロップ」がこれからどのように変化していくのか楽しみたいと思っています。

どうなるかな〜?



たくさんあるよ!



7月の献立は夏野菜がメインのメニューです。旬の食材に触れながら、食べる意欲につながればと思っています。