



# 7月のメニュー



令和5年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくどうめしキャベツ
3	月	おせんべい	ご飯 プルコギ もやしナムル 中華スープ ジョア	和風カリカリピザ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 やきにくのたれ 調合油 ごま 食塩 ごま油 濃口しょうゆ 鶏がらだし ぎょうざの皮	ぶたかた ロースハム 木綿豆腐 しらす干し プロセスチーズ	にら にんじん たまねぎ りょくとうめし やしきゅうり 長ねぎ 生いしたけ カットわかめ 焼きのり ジョア
4	火	ミニゼリーぶどう	ご飯 サバのかば焼き 小松菜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 牛乳	芋ようかん 麦茶	ミニゼリー 精白米 薄力粉 調合油 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 料理酒 食塩 ロールパン ピュアコア 砂糖	さば 油揚げ 普通牛乳	いりごま こまつな にんじん きゅうり ゆかり 切干したいこん たまねぎ あさつき
5	水	おせんべい	ご飯 タンドリーチキン キャベツとツナのサラダ コンソメスープ 牛乳	ココア揚げパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 薄力粉 調合油 カレールウ フレンチドレッシング ブイヨン 食塩 ロールパン ピュアコア 砂糖	鶏肉 まぐろ油漬缶詰 ベーコン 普通牛乳	ブレンジョーグルトトマトケチャップ おろししょうが キャベツ にんじん きゅうり ぶなしめじ たまねぎ
6	木	ゴマビスケット	ご飯 鮭の塩焼き ひじきと枝豆のサラダ 豚汁 麦茶	フルーチェ	ビスケット 精白米 マヨネーズ めんつゆ ごま油 甘みそ かつおだし フルーチェ	さけ かにかまぼこ ぶたもも 普通牛乳	ひじき えだまめ コーン だいこん にんじん ごぼう 板こんにゃく ごま
7	金	リツツ	野菜ラーメン ショーロンポー バナナ 牛乳	七タデザート	リツツ 中華めん 塩ラーメンスープ バナナ 粉寒天 セラチン	ぶたかたロース なると ショーロンポー 普通牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ コーン みかん缶詰
8	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーリンゴ	しょうゆせんべい うどん 揚げ玉 めんつゆ ミニゼリー	蒸しかまぼこ	乾わかめ 長ねぎ
10	月	おせんべい	なすカレー かみかみ海藻サラダ オレンジ 牛乳	シュガーステックパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 カレールウ ウスター ソース 濃口しょうゆ かりん風調味料 砂糖 食物酢 食塩 豆みそ にほし かつおだし 釜焼きふ、黒砂糖	ぶたひき肉 しらす 普通牛乳	なす たまねぎ にんじん 福神漬 カットわかめ 切干したいこん コーン オレンジ
11	火	ミニゼリーオレンジ	ご飯 トンテキ風炒め きゅうりとちくわのゴマ酢和え もやしのみそ汁 牛乳	麩かりんとう 麦茶	ミニゼリー 精白米 ウスター ソース 濃口しょうゆ かりん風調味料 砂糖 食物酢 食塩 豆みそ にほし かつおだし 釜焼きふ、黒砂糖	ぶたかた ちくわ 油揚げ 普通牛乳	たまねぎ ぶなしめじ おろしにんにく きゅうり ごま りょくとうめし やしにんじん 糸みつば
12	水	おせんべい	菜めし たらのマヨコーン焼き キャベツの塩昆布和え もずく汁 牛乳	ふる一つポンチ	しょうゆせんべい 精白米 菜めし マヨネーズ かつおだし 濃口しょうゆ 食塩 カルビスウーラー 砂糖	すけとうだら フロセスチーズ 蒸しかまぼこ 普通牛乳	ごま コーン えのきたけ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり 塩昆布 おきなわむづく 糸みつば みかん缶詰 ナランミック スフルーツ
13	木	マリービスケット	ご飯 あんかけ揚げショウマイ 豆サラダ わかめスープ 牛乳	ゴマもちもちパン 麦茶	ハービスケット 精白米 調合油 濃口しょうゆ かりん風調味料 顆粒中華だし 片栗粉 ごまドレッシング ブイヨン 白玉粉 ホタルケーキミックス	ショウマイ 大豆 プロセスチーズ 普通牛乳 パルメザンチーズ	生じたけ りょくとうめし 青ビーマン ミックスビーンズ きゅうり にんじん コーン わかめ えのきたけ たまねぎ 糸みつばごま
14	金	リツツ	ご飯 とりの照り焼き キャベツとコーンの中華和え 豆腐と油揚げの味噌汁 牛乳	アイスクリーム	リツツ 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 風調味料 片栗粉 離乳中華だし 食塩 ごま油 甘みそ かつおだし にほし アイスクリーム	若鶏もも 木綿豆腐 油揚げ 普通牛乳	キャベツ スイートコーン にんじん たまねぎ 糸みつば
15	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 顆粒中華だし ごま油 ミニゼリー		りょくとうめし にんじん キャベツ おろしにんにく おろししょうが
17	月						海の日
18	火	ミニゼリーリンゴ	コロッケパン コールスローサラダ オニオンスープ オレンジ 牛乳	きな粉マカラニ 麦茶	ミニゼリー ロールパン ポテトコロッケ 中濃ソース 調合油 飲料粉 カラーニング 食塩 マヨネーズ ブイヨン マカラニ きな粉	普通牛乳	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ パセリ オレンジ
19	水	おせんべい	ご飯 豚肉のネギ塩炒め ひじきの五目煮 キャベツと麸の味噌汁 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 麥麩中華だし 食塩 ごま油 調合油 砂糖 濃口しょうゆ うゆ 麦麸味噌ふ、かつおだし 豆みそ にほし リツツ マッシュマヨ いちごジャム	ぶたかた 油揚げ 普通牛乳	たまねぎ 長ねぎ ごま ひじき えだまめ にんじん じらたき キャベツ
20	木	ゴマビスケット	ご飯 鰯のみそ煮 ワカメの酢の物 豆腐としめじのすまし汁 麦茶	カスタードプリン	ビスケット 精白米 豆みそ 砂糖 みりん 風調味料 過口しようゆ 食塩 飲料酢 かつおだし にほし	さば かにかまぼこ 木綿豆腐 普通牛乳	しょうが わかめ きゅうり 糸みつば ぶなしめじ にんじん
21	金	ビスケット					夏祭りメニュー
22	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい うどん 揚げ玉 めんつゆ ミニゼリー	蒸しかまぼこ	乾わかめ 長ねぎ
24	月	おせんべい	ハヤシライス チョレギサラダ バナナ 牛乳	スノーボールクッキー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ハヤシルウ 調合油 ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 薄力粉 粉糖	ぶたかたロース 普通牛乳	たまねぎ マッシュルーム水煮缶 にんじん キャベツ きゅうり ごま 焼きのり バナナ
25	火	ミニゼリーぶどう	チキンのトマトチーズ焼き かんきつキャベツサラダ キノコスープ 牛乳	大学芋 麦茶	ミニゼリー ハム粉 和風ドレッシング ブイヨン 食塩 さつまいも 調合油 砂糖 濃口しょうゆ	鶏もも とろけるチーズ 普通牛乳	トマトケチャップ たまねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン えのきたけ ぶなしめじ ごま
26	水	おせんべい	ご飯 あじの南蛮漬け もやしのごまあえ あさつきのみぞ汁 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 食塩 片栗粉 和風調味料 食塩 顆粒中華だし 豆みそ にほし かつおだし	あじ 納ごし豆腐	青ビーマン にんじん たまねぎ レモン東汁 りょくとうめし さやいんげん ごま あさつき えのきたけ みかん缶詰 バナナ ヨーグルト 黄桃缶
27	木	マリービスケット	冷しかめうどん 厚揚げのそぼろ煮 キャンディチーズ 牛乳	たこやき 麦茶	ハードビスケット うどん めんつゆ 濃口しょうゆ うゆ 調合油 砂糖 片栗粉 たこ焼き 濃厚ソース	蒸しかまぼこ 鶏卵 生揚げ ぶたひき肉 プロセスチーズ 普通牛乳 かつお節	わかめ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ
28	金	リツツ	ご飯 鮭のゴマみそ焼き いんげんのおかか和え えのきとわかめのすまし汁 麦茶	季節の野菜 ジョア	リツツ 精白米 料理酒 濃口しょうゆ 淡色辛みそ みりん 風調味料 砂糖 飲料酢 和風だし 食塩	さけ かつお節 蒸しかまぼこ	ごま さやいんげん にんじん ぶなしめじ えのきたけ わかめ ジョア
29	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーリンゴ	しょうゆせんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん ほうれんそう
31	月	おせんべい	ご飯 チキンカツ イカくんサラダ ABCスープ 牛乳	ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 バンブ 薄力粉 調合油 中濃ソース 飲料粉 塩コショウ ブイヨン マカラニ ショートケーキ	鶏むね いかくん製 普通牛乳	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ バセリ



## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



## 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

