

令和7年7月分保育所給食

今月のテーマ

こんだてひょう

夏野菜を
おいしく食べて



元気に
夏を過ごしましょう！

あおぞら保育園
豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	火	おせんべい	ごはん 中華スープ チャブチェ	豚肉 鶏肉	米 春雨 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし 大根 ねぎ	【フライドポテト】 じゃがいも コンソメ	はるさめ ほそぎ やさい いた つく 春雨と細切り野菜を炒めて作るチャブチェです。
2	水	バナナ	ごはん 野菜スープ ささみとなすフライ	鶏肉	米 小麦粉 パン粉 油	なす キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ えのき	【かぼちゃ煮】 かぼちゃ	かぼちゃは病気から身を守る栄養があります。
3	木	おせんべい	ごはん 厚揚げの煮物 華風あえ	厚揚げ 豚肉 ハム	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ピーマン もやし ほうれん草 しめじ	【ジャムサンド】 パン イチゴジャム	とうふ 豆腐からつくられる厚揚げです。
4	金	おせんべい	チャーハン 肉団子スープ ヨーグルト	鶏卵 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 油 片栗粉	人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ えのき キャベツ	【お好み焼】 小麦粉 キャベツ 卵 ねぎ	ほいくえん まる つく にく だんご 保育園でこねて丸めて作る肉団子です。
5	土		冷やしうどん 飲むヨーグルト	油揚げ 飲むヨーグルト	うどん	人参 ねぎ		
7	月	おせんべい	ごはん 天の川汁 麻婆なす	豚肉 赤みそ 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 そうめ ん	なす しいたけ 人参 ねぎ オクラ	【七タクッキー】 小麦粉 バター	ほしがた しょうさい はい あま がわじる 星形の食材が入る天の川汁です。
8	火	おせんべい	ごはん 切干大根の炒り煮 おひたし	鶏肉 刻み昆布 油揚げ かつお節	米 油 砂糖	切干大根 人参 もやし モロヘイヤ きゅうり	【コーンスープ】 とうもろこし 牛乳	モロヘイヤは野菜の王様ともいわれています。
9	水	バナナ	ごはん 野菜スープ ☆魚のインド風から揚げ	さかな	米 片栗粉 油	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	【マカロニきな粉】 マカロニ きな粉	ころも ふうみ あ 衣にインド風味をつけてから揚げにします。
10	木	おせんべい	ごはん スープ煮 マカロニサラダ	鶏肉 ツナ	米 じゃがいも 油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 いんげん パプリカ きゅうり	【ウイナーとコーンの 蒸しパン】小麦粉 ウイナー コーン	そざい あじ たの に 素材の味を楽しむスープ煮です。
11	金	スティックパン	大豆とじゃこごはん みそ沢煮椀 くだもの	じゃこ 大豆 油揚げ 豚肉 合わせみそ	米 片栗粉	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ メロン	【ヨーグルトゼリー】 ヨーグルト 牛乳 ゼラチン	さわに わん たくさん ぐ はい するもの 沢煮椀は沢山の具が入る汁物です。
12	土		ベーコンスパゲッティ ヨーグルト	ベーコン ヨーグルト	スパゲッティ 油	人参 キャベツ グリーンピース		
14	月	メロン	ごはん とうもろこし入りみそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 赤みそ	米 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 小松菜 もやし コーン	【オレンジゼリー】 オレンジジュース ゼラチン	ほくほくのじゃがいもにベーコンのうまみを絡めます。
15	火	おせんべい	ツナピラフ ラトユユ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ かぼちゃ なす トマト	【人参ケーキ】 小麦粉 BP 人参	なつやさい あじ にこ 夏野菜をトマト味で煮込むラトユユです。
16	水	おせんべい	ごはん 野菜スープ ミンチカツ ゆで野菜	豚肉	米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 小松菜	飲むヨーグルト 【小魚せんべい】 じゃこ ごま	キャベツがたっぷり入ったミンチカツです。
17	木	スティックパン	ごはん 鶏肉の酢煮 しらす和え	鶏肉 しらす	米 砂糖	ねぎ ズッキーニ パプリカ きゅうり キャベツ 人参	【いももち】 じゃがいも 片栗粉 青のり ソース	す とりにく 酢で鶏肉をことこととやわらかく煮ます。
18	金	メロン	ごはん チンジャオロースー 華風あえ ヨーグルト	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	ピーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 きゅうり	【卵ボーロ】 卵 片栗粉	ほそぎ やさい いた 細切りの野菜を炒めるチンジャオロースーです。
19	土		にゅうめん 飲むヨーグルト	油揚げ かまぼこ 飲むヨーグルト	そうめん	人参 ほうれん草		
22	火	おせんべい	ごはん 洋風卵とじ ゴマネーズ和え	鶏肉 鶏卵	米 ごま じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ グリンピース 切干大根 人参 キャベツ 小松菜	【おにぎり】 米 卵 小松菜	いろいろな食材の食感を楽しむゴマネーズ和えです。
23	水	おせんべい	ごはん スープ 鶏のから揚げ ゆで野菜	鶏肉	米 片栗粉 油	キャベツ えのき 玉ねぎ 小松菜	【ヨーグルト和え】 ヨーグルト みかん缶	とりにく ちょうみりょう 鶏肉を調味料につけてつくるから揚げです。
24	木	バナナ	ごはん チリコンカン ちりじゃこサラダ	大豆 鶏肉 じゃこ	米 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり	【豆腐ドーナツ】 小麦粉 BP 豆腐 きな粉	こう い 香ばしく煎ったじゃこの香りを楽しむサラダです。
25	金	おせんべい	ビビンバ丼 わかめスープ くだもの	豚肉 わかめ	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり ねぎ モロヘイヤ えのき すいか	飲むヨーグルト 【クラッカー】 小麦粉 BP	ビビンバ丼はごはんと具を混ぜて食べるどんぶりです。
26	土		五目焼きそば ヨーグルト	かつお節 青のり ヨーグルト	中華めん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ		
28	月	おせんべい	ごはん トマトのサラダ じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 トマト 玉ねぎ しそ	牛乳 【枝豆クラッカー】 小麦粉 BP 枝豆	とよかわとくさん おおば 豊川特産のトマトと大葉(しそ)のサラダです。
29	火	おせんべい	ごはん 卵スープ 回鍋肉	わかめ 豚肉 赤みそ 鶏卵	米 油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 しいたけ もやし ほうれん草	牛乳 【大学いも】 さつまいも	ほいくろう みかわほう 回鍋肉は三河地方ならではの赤みそで味付けします。
30	水	おせんべい	ごはん スープ 魚の甘酢あんかけ	さかな 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖	人参 ピーマン きくらげ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	【ヨーグルト蒸しパン】 小麦粉 BP ヨーグルト	ころも あぶらあ 衣をつけて油で揚げたさかなに甘酢をかけます。
31	木	おせんべい	☆夏野菜のカレーライス コールスローサラダ くだもの	豚肉	米 油 砂糖	なす かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり すいか	【牛乳寒天】 牛乳 寒天 みかん缶	なつやさい なに はい 夏野菜は何が入っているかな、見つけてね。

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ©7月栄養価平均 エネルギー441Kcal たんぱく質17.8g 脂質13.2g 塩分1.2g

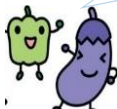
夏に収穫できる野菜

夏野菜



夏野菜は夏に必要な
栄養があるんだよ！

ほてった体を
冷やすよ！



カリウム
たっぷり

濃い色の野菜は
免疫力を高める



ラトユユ

ズッキーニやピーマンなど家庭にある野菜に代える、加える、などもおすすめですよ。

材料 (作りやすい分量)

鶏もも肉 200g
玉ねぎ 小1個
なす 1本
かぼちゃ 1/4個分
トマト 1個
トマト缶 140g

酒 小さじ2
塩 小さじ1/2
砂糖小さじ1
ウスターソース少々

作り方

①玉ねぎは半分のくし切り、なすは1.5cm厚の半月もしくは
いちょう切り、カボチャは一口大に切る。
②オリーブ油(分量外)を熱し、材料を順に炒めて、塩・酒を加えて
混ぜ、ふたをして加熱する。調味料を加えて味を調える。
★野菜の水分だけで食べる煮込み料理ですが、様子を見て水を
加えます。
★煮えやすい野菜は加えるタイミングをずらします。

＊食材は、仕入れ等の状況に応じて変更する場合があります。ただし、使用実績のあるものとします。
＊午後のおやつ【 】は、手作りです。
＊土曜日の献立は、変更する場合があります。
☆カレールーは、バーモントカレー甘口又は、カレーの王子様(1歳からの粒状)を使用します。