

7月の献立 桃組



日	曜日	献立名	主な食材の働き		
			赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	ご飯 夏野菜の胡麻味噌炒め かきたま汁 高野豆腐のラスク	合挽肉 卵 高野豆腐 牛乳 きな粉	米 胡麻 練り胡麻	南瓜 ピーマン パプリカ 茄子 コーン あさつき
2	木	ご飯 牛乳 ポークチャップ オレンジ バナナ蒸しパン	牛乳 豚肉 豆乳	米 米粉	玉葱 しめじ オレンジ バナナ
3	金	七夕そぼろ丼 中華スープ	鶏挽肉 若布	米 胡麻	玉葱 オクラ 人参 えのき 白ネギ
4	土	ビスコ ハヤシライス キャベツの塩昆布和え	豚肉 塩昆布	米 ハヤシルウ	人参 玉葱 しめじ キャベツ 人参
5	日	クッキー&牛乳	牛乳	クッキー	
6	月	菜飯 牛乳 筑前煮 棒チーズ 昆鰓頭	牛乳 鶏肉 棒チーズ	米 薩摩芋 小麦粉	菜飯の素 蓮根 人参 筍 隠元
7	火	豚の生姜焼丼 コーンスープ 七夕ゼリー きな粉ケーキ	豚肉 ベーコン きな粉 豆乳	米 ザリー 小麦粉	玉葱 生姜 大蒜 人参 白菜 コーンスープ
8	水	バターロールパン 鶏と茸のシチュー バナナ おかが焼おにぎり	鶏肉 牛乳 鰹節	ロールパン じゃが芋 シチュールウ 米	玉葱 人参 しめじ バナナ
9	木	ご飯 鮭のカレームニエル 豚大根煮 豆腐ブラウニー	鮭 豚肉 竹輪 豆腐 豆乳	小麦粉 カレー粉 米粉 ココア	大根 人参 隠元
10	金	トマトマカロニ ブロッコリーサラダ 牛乳 青海苔チーズご飯	合挽肉 ツナ 牛乳 青海苔 チーズ	ペンネ 胡麻ドレ 米	玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー コーン
11	土	チキンピラフ しらすサラダ 煎餅&オレンジ	鶏肉 しらす 若布	米 バター	人参 玉葱 トマト オレンジ
12	日				
13	月	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参とコーンのサラダ ミルク餅	卵 合挽肉 豆腐 牛乳 きな粉	米 パン粉 マヨ	玉葱 人参 コーン
14	火	ご飯 メカジキの煮付 冬瓜の味噌汁 シュカートrost	メカジキ	アルファ米	冬瓜 人参 玉葱
15	水	ご飯 牛乳 ササミの磯辺焼 蓮根の金平 黒糖蒸しパン	牛乳 ササミ 青海苔 豆乳	米 マヨ 胡麻 小麦粉 黒糖	牛蒡 蓮根 人参
16	木	ご飯 肉野菜炒め マカロニきな粉 グレーゼリー	豚肉 きな粉	米 マカロニ ゼリーの素	キャベツ 人参 ピーマン
17	金	夏野菜カレー 西瓜 牛乳 サターアムダギー	牛肉 牛乳 豆乳	米 カレールウ HM	オクラ 南瓜 玉葱 西瓜
18	土	塩焼きそば 薩摩芋のヨーグルトサラダ 牛乳ケーキ	豚肉 ヨーグルト	焼きそば麺 薩摩芋 牛乳ケーキ	キャベツ 人参 玉葱 胡瓜
19	日				
20	月	海の日			
21	火	鮭若布ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 牛乳 おからのマドレーヌ	鮭フレーク 若布ご飯の素 鶏挽肉 牛乳 おから 卵	米 じゃが芋 バター HM	人参 隠元

22	水	ご飯 ササミの唐揚 中華サラダ おかかマヨトースト	ササミ ツナ 鯉節	米 胡麻油 食パン マヨ	キャベツ 胡瓜 人参
23	木	醤油ラーメン コロケ 牛乳	豚肉 牛乳	中華麺 コロケ	人参 玉葱 キャベツ
24	金	小松菜ご飯 焼き玉蜀黍ご飯 南瓜スープ ブロッコリーソテー	ベーコン 豆乳	米 胡麻油 米粉	小松菜 コーン 南瓜 玉葱 ブロッコリー 人参
25	土	チーズ蒸しパン タコライス 法蓮草のお浸し	チーズ 合挽肉 チーズ	小麦粉 米 カレー粉	玉葱 トマト キャベツ 法蓮草 人参
26	日	あられ&梨		あられ	梨
27	月	ご飯 牛乳 麻婆茄子 切干大根サラダ 人参ケーキ	牛乳 合挽肉 ツナ 牛乳 卵	米 胡麻油 胡麻ドレ 小麦粉	茄子 人参 玉葱 生姜 切干大根 人参 胡瓜 人参
28	火	焼うどん 高野豆腐の味噌汁	牛肉 高野豆腐	うどん	人参 玉葱 ピーマン キャベツ 玉葱 大根
29	水	どら焼 苺ジャムパン 牛乳 ジャーマンポテト プリン みたらし五平餅	小豆 牛乳 牛乳 ウインナー プリン	HM 食パン 苺ジャム じゃが芋	人参 玉葱
30	木	ご飯 鯖の西京焼 キャベツの梅おかか和え 黄桃ケーキ	鯖 鯉節 豆乳	米 米	キャベツ 胡瓜 もやし 梅肉 黄桃缶
31	金	ご飯 薩摩芋の甘辛煮 胡瓜と蜜柑の酢の物 ブルーチーズ	鶏肉 若布 しらす 牛乳	HM 米 薩摩芋	干し椎茸 隠元 胡瓜 蜜柑缶 ブルーチーズ

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」はマヨネーズの事です。

マンゴー通信



災害時のご飯(アルファ米)を食べてみよう!!

幼稚園には、もしもの時に備えて非常食が備蓄されています。

今回は、その中でもアルファ米の試食を7月14日にしてみたいと思います。

アルファ米は、電気やガスが止まってしまっても大丈夫! 「水」を入れるだけでご飯が出来上がります。

非常食は、調理方法や味に慣れておくことも大切です! 家の備蓄品も期限が切れる前に皆で食べて、次回購入の参考にしてみるといいですね。

今月のレシピ「しらすサラダ」

材料(4人分)

- ・ しらす 60g
- ・ 若布 6g
- ・ トマト 120g
- A・ 油 18g
- A・ 醤油 9g
- A・ 酢 3g

作り方

- ① 若布は水で戻し1cm四方に切り、茹でて冷ます。
- ② トマトは1cm角に切る。
- ③ (1)、(2)、しらす、Aを混ぜ合わせる。



夏野菜を食べよう!!



夏にトマトを食べると、日焼け防止や体温を下げてくれる効果があります

7月の献立

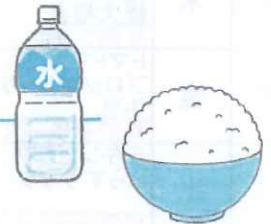


日	曜日	献立名	主な食材の働き		
			赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	ご飯 夏野菜の胡麻味噌炒め かきたま汁 高野豆腐のラスク	合挽肉 卵 高野豆腐 牛乳 きな粉	米 胡麻 練り胡麻	南瓜 ピーマン パプリカ 茄子 コーン あさつき
2	木	ご飯 牛乳 ポークチャップ オレンジ バナナ蒸しパン	牛乳 豚肉 豆乳	米 米粉	玉葱 しめじ オレンジ バナナ
3	金	七夕そぼろ丼 中華スープ	鶏挽肉 若布	米 胡麻	玉葱 オクラ 人参 えのき 白ネギ
4	土	ビスコ ハヤシライス キャベツの塩昆布和え	豚肉 塩昆布	ビスコ 米 ハヤシルウ	人参 玉葱 しめじ キャベツ 人参
5	日	クッキー&牛乳	牛乳	クッキー	
6	月	菜飯 牛乳 筑前煮 棒チーズ 鬼饅頭	牛乳 鶏肉 棒チーズ	米 薩摩芋 小麦粉	菜飯の素 蓮根 人参 筍 隠元
7	火	豚の生姜焼丼 コンスープ 七夕ゼリー きな粉ケーキ	豚肉 ベーコン きな粉 豆乳	米 ゼリー 小麦粉	玉葱 生姜 大蒜 人参 白菜 コンスープ
8	水	バターロールパン 鶏と茸のシチュー バナナ おなか焼おにぎり	鶏肉 牛乳 鯉節	ロールパン じゃが芋 シチュールウ 米	玉葱 人参 しめじ バナナ
9	木	ご飯 鮭のカレームニエル 豚大根煮 豆腐ブラウニー	鮭 豚肉 竹輪 豆腐 豆乳	小麦粉 カレー粉 米粉 ココア	大根 人参 隠元
10	金	トマトマカロニ ブロッコリーサラダ 牛乳 青海苔チーズご飯	合挽肉 ツナ 牛乳 青海苔 チーズ	米 ペンネ 胡麻ドレ	玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー コーン
11	土	チキンピラフ しらすサラダ 煎餅&オレンジ	鶏肉 しらす 若布	米 バター 煎餅	人参 玉葱 トマト オレンジ
12	日				
13	月	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参とコーンのサラダ ミルク餅	卵 合挽肉 豆腐 牛乳 きな粉	米 パン粉 マヨ	玉葱 人参 コーン
14	火	ふりかけご飯 メカジキの煮付 冬瓜の味噌汁 シュカートケーキ	ふりかけ メカジキ	アルファ米 食パン バター	冬瓜 人参 玉葱
15	水	ご飯 牛乳 ササミの磯辺焼 蓮根の金平 黒糖蒸しパン	牛乳 ササミ 青海苔 豆乳	米 マヨ 胡麻 小麦粉 黒糖	生薬 蓮根 人参
16	木	ご飯 肉野菜炒め マカロニきな粉 ゼリーゼリー	豚肉 きな粉	米 マカロニ ゼリーの素	キャベツ 人参 ピーマン
17	金	夏野菜カレー 西瓜 牛乳 サターアランダギー	牛肉 牛乳 豆乳	米 カレールウ HM	オクラ 南瓜 玉葱 西瓜
18	土	塩焼きそば 薩摩芋のヨーグルトサラダ 牛乳ケーキ	豚肉 ヨーグルト	焼きそば麺 薩摩芋 牛乳ケーキ	キャベツ 人参 玉葱 胡瓜
19	日				
20	月	海の日			
21	火	鮭若布ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 牛乳 おからのマドレーヌ	鮭フレーク 若布 ご飯の素 鶏挽肉 牛乳 おから 卵	米 じゃが芋 バター HM	人参 隠元

22	水	ご飯 ササミの唐揚 中華サラダ おかかマヨトースト	ササミ ツナ 鰹節 豚肉	米 胡麻油 食パン マヨ	キャベツ 胡瓜 人参
23	木	醤油ラーメン コロケ 牛乳	牛乳 しらす	中華麺 コロケ	人参 玉葱 キャベツ
24	金	小松菜ご飯 焼き玉蜀黍ご飯 南瓜スープ ブロッコリーソテー チーズ蒸しパン	ベーコン 豆乳 チーズ	米 胡麻油 米粉	小松菜 コーン 南瓜 玉葱 ブロッコリー 人参
25	土	タコライス 法蓮草のお浸し	合挽肉 チーズ	小麦粉 米 カレー粉	玉葱 トマト キャベツ 法蓮草 人参
26	日	あられ&梨		あられ	梨
27	月	ご飯 牛乳 麻婆茄子 切干大根サラダ 人参ケーキ	牛乳 合挽肉 ツナ 牛乳 卵	米 ごま油 胡麻ドレ 小麦粉	茄子 人参 玉葱 生姜 切干大根 人参 胡瓜
28	火	焼うどん 高野豆腐の味噌汁	牛肉 高野豆腐	うどん	人参 玉葱 ビーマン キャベツ 玉葱 大根
29	水	どら餅 苺ジャムパン 牛乳 ジャーマンポテト プリン みたらし五平餅	小豆 牛乳 牛乳 ウインナー プリン	HM 食パン 苺ジャム じゃが芋	人参 玉葱
30	木	ご飯 鰹の西京焼 キャベツの梅おかか和え 蜜桃ケーキ	鰹 鰹節 豆乳	米	キャベツ 胡瓜 もやし 梅肉 蜜桃缶
31	金	ご飯 薩摩芋の甘辛煮 胡瓜と蜜柑の酢の物 フルーチェ	鶏肉 若布 しらす 牛乳	HM 米 薩摩芋	干し椎茸 隠元 胡瓜 蜜柑缶 フルーチェ

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」はマヨネーズの事です。

マンゴー通信



災害時のご飯(アルファ米)を食べてみよう！！

幼稚園には、もしもの時に備えて非常食が備蓄されています。

今回は、その中でもアルファ米の試食を7月14日にしてみたいと思います。

アルファ米は、電気やガスが止まってしまっても大丈夫！「水」を入れるだけでご飯が出来上がります。

非常食は、調理方法や味に慣れておくことも大切です！家の備蓄品も期限が切れる前に皆で食べて、次回購入の参考にしてみるといいですね。

今月のレシピ「しらすサラダ」

材料(4人分)

- ・しらす 60g
- ・若布 6g
- ・トマト 120g
- A・油 18g
- A・醤油 9g
- A・酢 3g

作り方

- ① 若布は水で戻し1cm四方に切り、茹でて冷ます。
- ② トマトは1cm角に切る。
- ③ (1)、(2)、しらす、Aを混ぜ合わせる。



夏野菜を食べよう！！



夏にトマトを食べると、日焼け防止や体温を下げてくれる効果があります