



ジメジメとした梅雨が本番を迎えました。この時期は気候の変化を大きく感じる時期です。肌寒い日があったり、急に暑くなったり体調を崩しがちですので、しっかり水分補給をし、規則正しい生活リズムを心がけて暑い夏を乗り越えましょう。また、園では水遊びが始まります。体力を消耗しないように朝食をしっかり食べてから登園しましょう。ご協力お願いいたします。

旬の野菜をたくさん食べよう!!

今が旬のトマトやきゅうりなどの夏野菜は通年食べることができますが、旬のものは栄養価が高く、なんといってもおいしいです。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。生で食べられるものも多いので夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の良いところです。



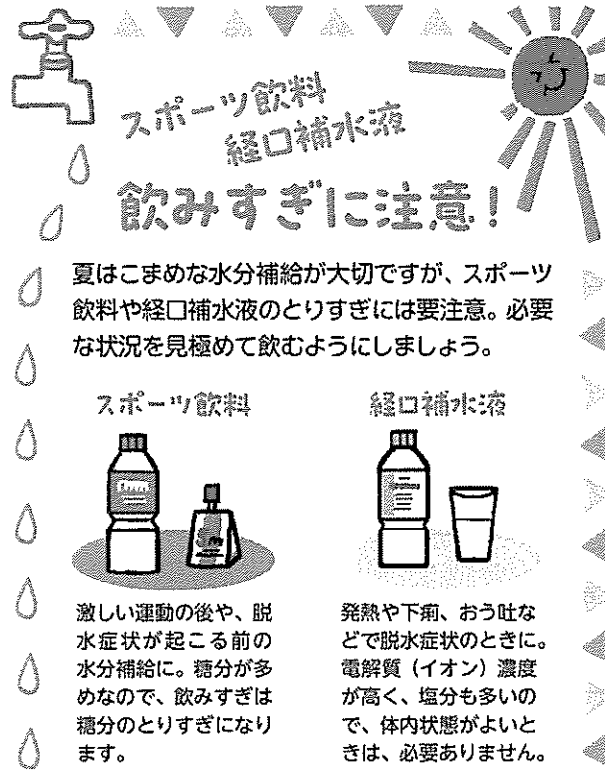
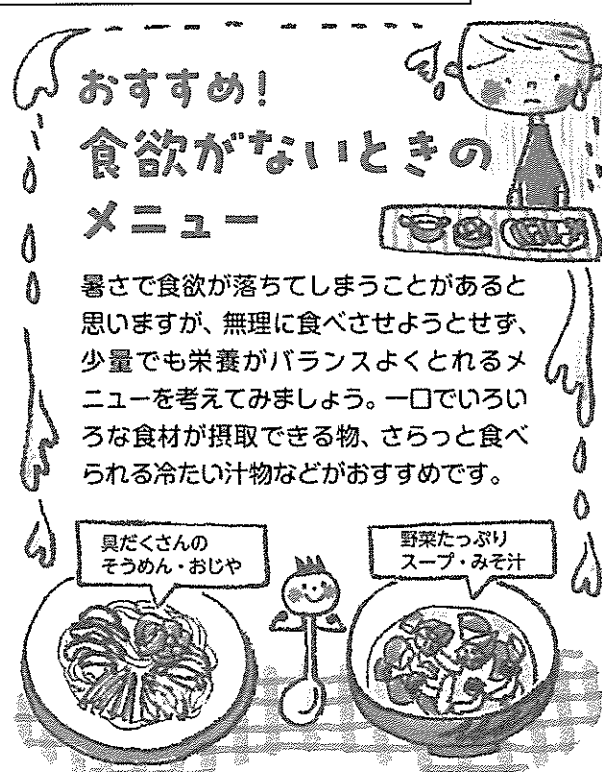
～ 旬の食材 ～



★きゅうり・なす……身体を冷やす効果があります。余分な水分を排出する利尿作用もあります。

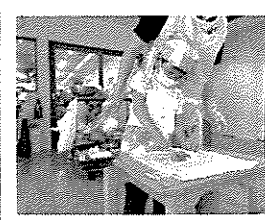
★トマト……βカロテンやビタミンCが多く含まれ、日焼けをした肌を回復させる効果があります。

★えだまめ……ビタミンB1やビタミンC・カリウムが豊富で夏バテ防止に役立ちます。



はな組 餃子の皮ピザ

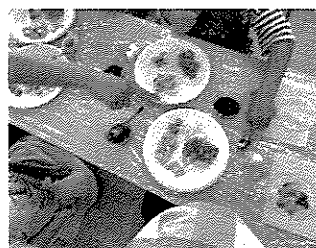
はな組になってから初めての調理保育を行いました。菜園で育てているトマトを使用し、餃子の皮ピザを作る計画をしました。ところがトマトがまだ赤くならず今回は八百屋さんのトマトを使用しました。具材はほかにチーズ、コーン、ウィンナー、バナナ、みかん、マッシュマロと豪華7種類を用意し、ソースはケチャップソース、マヨネーズソース、てりやきソース、いちごジャムソースを用意しました。どういう組み合わせにしたらおいしいピザができるか考えながら作りました。



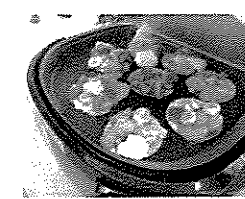
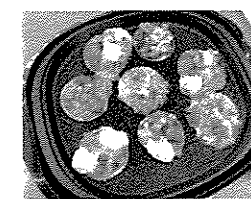
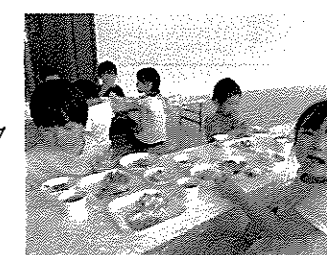
バナナ、ウィンナー、トマトを食事用のナイフで切りました。どれもツルツルしたり、ベタベタしたり切りにくいものでしたが、すべらないように気を付けました。



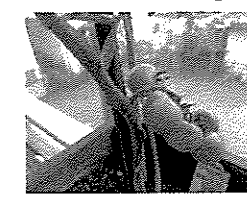
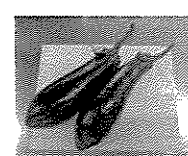
なにをトッピングしようかなーととても楽しそうでした。



「マッシュマロを焼いたらとても甘くておいしかったー」と喜んでもらえました。菜園のトマトは収穫できたら、どうやって食べようかと楽しみにしています。



菜園の様子



ことり組はオクラ、つき組はなすを育てています。先日はなす第1号、2号が収穫できました。油で炒めてその日の給食のタコライスのトッピングとして食べました。みんなお水をあげることが大好きなので、暑くなくても大丈夫です。カラカラになる心配はありません。いつ頃食べられるかな。楽しみに大切に育てています。

日 ／ 曜	献 立 名		材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 － 火 －	冷やし中華（コーン） なすといんげんのそぼろ煮 パイン		蒸し中華麺、米粉、三温糖、ごま油、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、ハム、卵、乾燥おから、きな粉	パイナップル、なす、にんじん、トマト、きゅうり、コーン、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、酒	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) おからドーナツ 牛乳(幼・乳)	
02 － 水 －	夏野菜カレーライス（麦飯） チョレギサラダ 冬瓜のスープ バナナ		米、マカロニ、薄力粉、押麦、無塩バター、三温糖、なたね油、ごま油	豚肉（肩ロース・小間）、きな粉、脱脂粉乳、ピザチーズ、牛乳	たまねぎ、パプリカ、かぼちゃ、にんじん、冬瓜、なす、ゆず、きゅうり、すりおろしりんご、豆腐、むきえだまめ、コーン、葉ねぎ、海藻ミックス、きざみおのり、ごま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、米酢、食塩、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット マカロニきなこと 牛乳（乳児）	
03 － 木 －	ごはん 鱈の香味焼き れんこんのきんぴら 甘酢和え	かぶと油揚げの味噌汁 オレンジ	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、さくら、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	オレンジ、緑豆もやし、れんこん、もも缶（黄桃）、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、ねぎ、すりごま、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、米酢、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ピーチパンケーキ 牛乳(幼・乳)	
04 － 金 －	鶏肉のトマト煮ライス オクラとツナの中身酢和え ひじきのスープ（卵入り） バナナ		米、押麦、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油、ビスケット	牛乳、飲むヨーグルト、鶏もも肉（皮付き・小間）、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ダイストマト、しめじ、コーン、にんじん、ほうれんそう、オクラ、だいこん、ひじき、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、米酢、パルメザン粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ビスケット 飲むヨーグルト	
07 － 月 －	きらきらジュレうどん ひまわりポテトサラダ 小玉すいか		ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ビスケット	牛乳、アイスクリーム、ヨーグルト（無糖）、豚肉（もも・干切り）、ウインナーソーセージ	すいか、みかん缶、ほうれんそう、パイン缶、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、干ししいたけ、アガー	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、米酢、酒	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) アイスクリーム（幼児） フルーツヨーグルト（乳児） ビスケット	
08 － 火 －	ごはん めかじきの梅焼き 大根と豚肉の煮物 野菜のごま和え	もやしと生揚げの味噌汁 オレンジ	米、三温糖、なたね油	牛乳、かじき、生揚げ、豚肉（肩ロース・小間）、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、とうもろこし（ゆで）、だいこん、はくさい、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん、うめ干し、すりごま	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット ゆでとうもろこし 牛乳(幼・乳)	
09 － 水 －	ごはん 鶏肉のくわ焼き さつま芋の炒め煮 しらす和え	なすとオクラの味噌汁 バナナ	米、さつまいも、薄力粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、ダイステーズ、米みそ（淡色辛みそ）、卵、しらす干し、脱脂粉乳	バナナ、緑豆もやし、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、オクラ、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、本みりん	牛乳(幼・乳) 米ボーロ チーズ蒸しパン 牛乳(幼・乳)	
10 － 木 －	黒糖ロールパン カレイのマリネ ごぼうサラダ キャベツと卵のスープ	メロン	ロールパン、ビーフン、マヨネーズ、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま油	かれい、生揚げ、卵、豚ひき肉、ハム、牛乳	温室メロン、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、はくさい、キャベツ、コーン、ピーマン、葉ねぎ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 焼きビーフン 牛乳（乳児）	
11 － 金 －	鶏丼 ちくわときゅうりのサラダ かぶとしめじのスープ オレンジ		米、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油、ビスケット	牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、焼ちくわ、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、しめじ、にんじん、きゅうり、かぶ、コーン、かぶ・葉、いんげん、ごま、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)	
12 － 土 －	肉味噌ごはん 三色ナムル（ほうれん草・もやし） 大根と小松菜のスープ バナナ		米、片栗粉、三温糖、ごま油、揚げせんべい	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、たまねぎ、緑豆もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、こまつな、ただのこ（ゆで）、干ししいたけ、にんにく、しょうが、ゼリー	かつおだし汁、しょうゆ、酒、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい スティックゼリー 牛乳(幼・乳)	
14 － 月 －	ごはん 鮭の塩焼き いそ煮 きゃべつの塩昆布和え	なめこの味噌汁(小松菜) オレンジ	米、薄力粉、黒砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、なめこ、こまつな、にんじん、きゅうり、いんげん、ひじき、塩こんぶ、干ししいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) マラーカオ 牛乳(幼・乳)	
15 － 火 －	豚肉の生姜焼き丼 マセドアンサラダ 麩とわかめのすまし汁 バナナ		米、じゃがいも、マヨネーズ、白玉麺、なたね油、三温糖、ごま油、ビスケット	牛乳、ヨーグルト、豚肉（肩ロース・小間）	たまねぎ、バナナ、にんじん、にら、コーン、みつば、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ビスケット 麦茶	
16 － 水 －	食パン（はちみつ&マーガリン） 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ(ツナ) ビーフンスープ	パイン	食パン、米、はちみつ、マーガリン、ビーフン、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、ツナ水煮缶、鮭	パイナップル、だいこん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、マーマレード、こまつな、しょうが、干ししいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ おにぎり(鮭) 牛乳(幼・乳)	

日 ／ 曜	献 立 名		材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 － 木 －	カレードリア コーンフ레이크サラダ 中華風コーンスープ（卵・チンゲン菜） オレンジ		米、コーンフ레이크、押麦、無塩バター、三温糖、薄力粉、なたね油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ピザチーズ、卵	りんご天然果汁、たまねぎ、オレンジ、コーンクリーム、にんじん、キャベツ、りんご、みかん缶、チンゲンサイ、ねぎ、干しぶどう、アガー、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、米酢、酒、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット すりおろしりんごゼリー 牛乳（乳児）	
18 － 金 －	冷やしうどん めかじきとコーンのかき揚げ きゅうりとわかめの酢味噌和え バナナ		ゆでうどん、米粉、マーガリン、オートミール、なたね油、小麦粉、三温糖	かじき、卵、牛乳、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン、ほうれんそう、ねぎ、干ししいたけ、すりごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) オートミールクッキー 牛乳（乳児）	
19 － 土 －	鶏ごぼうピラフ キャベツのさっぱり和え ニラと生揚げの味噌汁 オレンジ		米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、生揚げ、鶏もも肉（皮付き・小間）、米みそ（淡色辛みそ）、ハム	オレンジ、りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、にら、きゅうり、ごぼう、コーン、レモン果汁、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) りんごタルト 牛乳(幼・乳)	
22 － 火 －	ごはん 鱈のごま焼き 切り干し大根の炒め煮 ゆかり和え	白菜と豆腐の味噌汁 パイン	米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、さくら、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、卵、焼ちくわ、油揚げ	パイナップル、キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、いんげん、すりごま、干ししいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット キャロットパンケーキ 牛乳(幼・乳)	
23 － 水 －	海南チキンライス さつま芋サラダ 春雨スープ メロン		米、さつまいも、フランスパン、マヨネーズ、押麦、はるさめ、マーガリン、三温糖、グラニュー糖、ごま油、なたね油、食パン	鶏もも肉（皮付き・角切り）、木綿豆腐、牛乳	温室メロン、トマト、ねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、むきえだまめ、すりごま、しょうが、にんにく、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ カリカリトースト(フ・グラニュー) 牛乳（乳児）	
24 － 木 －	胚芽ロールパン めかじきのコーンフ레이크焼き マカロニフレンチサラダ かぼちゃスープ	バナナ	胚芽パン、米、コーンフ레이크、マカロニ、マヨネーズ、なたね油、無塩バター、三温糖	牛乳、かじき、油揚げ、生クリーム	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢、酒、白こしょう、パセリ粉、こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) ぎつねごはん 牛乳（乳児）	
25 － 金 －	流しそうめん ウインナーソテー フライドポテト スティックきゅうり	みかん缶 小玉すいか	干しそうめん、じゃがいも、なたね油、三温糖、揚げせんべい	牛乳、ウインナーソーセージ	すいか、みかん缶、きゅうり、モロヘイヤ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)	
26 － 土 －	ドライカレー グリーンサラダ(わかめ) 豆腐と小松菜のスープ バナナ		米、押麦、なたね油、油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、バナナ、レタス、こまつな、きゅうり、にんじん、干しぶどう、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、米酢、酒、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)	
28 － 月 －	ビビンバごはん 梅ドレッシングサラダ モロヘイヤスープ パイン		米、三温糖、なたね油、ごま油、ミニたいやき	牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、ツナ水煮缶	もやし、パイナップル、だいこん、ほうれんそう、にんじん、モロヘイヤ、たまねぎ、うめ干し、ごま、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ミニたい焼き 牛乳(幼・乳)	
29 － 火 －	やきそば れんこんのごまサラダ もずくスープ バナナ		蒸し中華麺、米、マヨネーズ、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉（もも・小間）	バナナ、たまねぎ、れんこん、もやし、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、もずく、ピーマン、こまつな、ねぎ、ごま、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、やきそばソース、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)	
30 － 水 －	ごはん 鶏肉の塩麴焼き さつま芋と豚肉の煮物 野菜のおひたし	切干大根のみそ汁 オレンジ	米、さつまいも、米こうじ、三温糖、なたね油、ビスケット	ヨーグルト、鶏もも肉（皮付き）、豚肉（もも・小間）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	たまねぎ、オレンジ、はくさい、にんじん、こまつな、いんげん、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ビスケット 麦茶	
31 － 木 －	ねぎ塩豚丼 小松菜のごま酢和え わかめスープ バナナ		米、ぶどうパン、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉（肩ロース・小間）	たまねぎ、バナナ、緑豆もやし、こまつな、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、米酢	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ぶどうパン 牛乳(幼・乳)	

※献立は、材料の都合により変更場合があります。

※5日はあおぞらカーニバルです。※7日は七夕の日会、お誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：499kcal たんぱく質：19.3g 脂質：17.8g

3歳以上児 エネルギー：584kcal たんぱく質：22.9g 脂質：20.5g

