



7月の献立表

2024年 7月 1日
馬木幼児園 発行

1	2	3	4	5	6
月	火	水	木	金	土
オムレツ ほうれん草のナムル 大豆煮 ごはん 果物 牛乳 ◎ブルーチェ	えびピラフ インゲンのゴマみそあえ バンサンスー 手羽元とキャベツの カレースープ	赤魚のきのこホイル焼き トマトサラダ ジャーマンポテト ゆかりごはん 味噌汁 果物 牛乳	パインパン ピーマンの肉詰め 中華コーンスープ 切干大根の海苔サラダ 果物 牛乳	チキンチキンごぼう 厚揚げ煮 きゅうりとわかめの酢の物 清まし汁 ごはん 果物 牛乳	そうめん スティックサラダ
◎オムレツ 大豆煮 ほうれん草のナムル	◎卵サンドパン 牛乳 おじや インゲンのゴマ煮 玉子焼き 手羽元とキャベツのスープ	◎えびせん 牛乳 赤魚のきのこホイル焼き トマトサラダ じゃがいもの煮物 野菜汁	◎鮭ごまおにぎり ピーマンの肉詰め コーンスープ 切干大根煮 パン	◎じゃがいも餅 牛乳 鶏肉とごぼうの煮物 厚揚げ煮 キャベツとわかめの煮びたし 野菜汁	
8	9	10	11	12	13
月	火	水	木	金	土
鮭のちゃんちゃん焼き 刻み昆布煮 人参ふわふわ玉子 清まし汁 ごはん 果物 牛乳 ◎スイートポテト 牛乳	パン 鶏塩から揚げ レタス ゴボウサラダ ズッキーニのスープ 果物 牛乳	マーボー豆腐 スティックサラダ うずら豆煮 ごはん 果物 牛乳	チキンライス ポテトサラダ ウインナー ブロッコリ コンソメスープ 果物 牛乳	サンマの龍田揚げ 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のきのこ和え 清まし汁 ごはん 果物 牛乳	カレーライス ブロッコリーのサラダ
◎鮭の野菜ホイル焼き 刻み昆布煮 レタスと玉子の炒めもの 野菜汁	◎マカロニきな粉 牛乳 鶏のから揚げ キャベツの塩昆布和え ズッキーニのスープ パン	◎プリン マーボー豆腐 大根の炒め煮 うずら豆煮	◎ホットケーキ 牛乳 チキンライス マッシュポテト ブロッコリー 野菜スープ	◎マッシュマロサンド 牛乳 魚のから揚げ 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のきのこ和え 野菜汁	
15	16	17	18	19	20
月	火	水	木	かみかみデー 金	土
海の日 	手作りがんも ほうれん草のナムル ジャガイモのきんぴら 味噌汁 ごはん 果物 ◎フルーツヨーグルト 手作りがんも ほうれん草のナムル ジャガイモ煮 野菜汁	ハヤシライス さつまいもの甘煮 ブロッコリーゆかり 果物 牛乳 ◎どら焼き 牛乳 牛肉のトマト煮 サツマイモ煮 ブロッコリーゴマあえ	サバの胡麻マヨ焼き 大豆サラダ 結び昆布煮 ごはん 果物 牛乳 ◎お好み焼き 魚の胡麻焼き 昆布煮 大豆サラダ	冷しゃぶサラダ 高野豆腐煮 モロヘイヤのスープ 焼きもちしご飯 果物 牛乳 ◎ピザトースト 牛乳 豚肉と野菜の煮物 高野豆腐の玉子とじ トウモロコシごはん モロヘイヤのスープ	マーボー丼 キャベツの塩昆布和え 
22	23	24	25	26	27
月	火	水	木	金	土
鶏手羽のらっきょう酢煮 さつまいものサラダ 一口がんも煮 ごはん スープ 果物 牛乳 ◎かりんとう 牛乳	パン 牛乳 グラタン ポパイサラダ インゲンの胡麻和え 果物 ◎冷やしぜんざい	なす入りジャージャー麺 りっちゃんサラダ フライドポテト 果物 牛乳 ◎アイスクリーム	焼きサバ寿司 さつまいもの甘煮 小松菜のきつね和え 冬瓜スープ ごはん 果物 牛乳 ◎フラワーパン 牛乳	ゴーヤチャンプルー モロヘイヤのおかか和え あらめ煮 味噌汁 ごはん 果物 牛乳 ◎冷やしうどん	冷やしうどん 鶏肉と大根の煮物
鶏肉のグリル さつまいものサラダ 一口がんも煮	パン 牛乳 ポパイサラダ ポトフ インゲンの胡麻和え	なす入りジャージャー麺 野菜サラダ おにぎり 野菜汁	おじや さつまいも煮 人参ふわふわ玉子 冬瓜スープ	水菜ともやしの玉子とじ あらめ煮 モロヘイヤのおかか和え 野菜汁	
29	30	31			
月	火	水			
鶏肉のスタミナ焼き 千切りキャベツ ほうれん草の納豆あえ こんにゃくの炒り煮 ごはん 果物 牛乳 ◎トマトパスタ	チンジャオロースー 揚げなす浸し ごはん 果物 牛乳 ◎フレンチトースト 牛乳	鮭のねぎ味噌やき きんぴらごぼう にら玉 ごはん 果物 ◎ボンデケージョ 牛乳			
鶏肉のグリル ほうれん草の納豆和え キャベツのじゃこ煮 野菜汁	牛肉のトマト煮 厚揚げ煮 なすのだし煮	鮭の胡麻焼き ごぼうの柔らか煮 もやしの卵とじ			

まんぷく



絵本の紹介



「まいごのまめのつる」

マグばあさんは、野菜づくりは上手だけれども料理はだめ。メグばあさんは、料理は得意だけれども野菜づくりは全然だめ。正反対のふたりは、お互いがうらやましくて、道で会ってもしらんぷり。ある日、マグばあさんが豆でも煮ようと畑に出ると、つるが外に向かってのびています。迷子のつるをたどってゆくと、着いた先は、仲の悪いメグばあさんの庭。出てきたメグばあさんが手にしていたのは、とろりとおいしそうな豆のスープでした…。ちょっとしたキッカケで何もかもうまくいく繰り返しが楽しい絵本ですよ♪

園でも少しずつ夏野菜が採れ始めました。自分たちが育てた野菜を嬉しそうに持って、その場でフライパンで料理し、素材本来の味を堪能しているところです。まだ少ない量の野菜ですが、みんなで仲良く分け合って、おいしさを共有しています。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

家庭での食中毒対策

- ① 食品は新鮮なものを選び、
- ② 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④ まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤ 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥ キッチンには整理整頓・清潔に!

