



# 7月 行事予定 献立



2024年(令和6年)7月1日  
社会福祉法人 虹福祉会  
瀬戸こども園  
土橋・松井・岡本  
廣川・小林

4~7月の目標  
新しい環境に慣れ、楽しく食事する

2024年 7月

日	曜	行事予定	給食献立			主な食材			おやつ	
			主菜	副菜	果物	からだを 作るもの(赤)	からだの調子を 整えるもの(緑)	腸や力の エネルギーに なるもの(黄)	午前	午後
1	月	ひまわりっこ プール掃除(3~5歳児)	ムニエル	ポテトサラダ 小松菜の煮浸し	オレンジ	さけ 油揚げ	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・小松菜・オレンジ	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 セサミトースト	ミルク ビーナッツクッキー
2	火	プール開き	鶏肉のねぎソースかけ	ブロッコリーの和え物 ケチャップ炒め	パインアップル	鶏肉 えび	葉ねぎ・ブロッコリー・コーン・人参・玉ねぎ・ピーマン しめじ・パインアップル	米・白ごま マカロニ	牛乳 牛乳寒天	ミルク じゃが芋もち・えいようかん
3	水	ひまわりっこ	ベーコンオムレツ	チンゲン菜のナムル さつま芋の甘煮	キウイ	卵・ベーコン	玉ねぎ・人参・いんげん・チンゲン菜・もやし キウイ	米 さつま芋	牛乳 野菜スティック	ミルク ココアパン
4	木	すいか割り(縦割り保育3~5歳児)	煮魚	トマトサラダ 野菜ソテー	バナナ	さば	トマト・きゅうり・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン バナナ	米	牛乳 すいか	お茶 いなり寿司
5	金	七夕祭り 布団持ち帰り日	七夕そうめん	大根の浸し 蒸かぼちゃ	オレンジ	ハム・卵	人参・オクラ・きゅうり・干しいたけ・大根 かぼちゃ・オレンジ	そうめん	牛乳 じゃが芋のオープン焼き	ミルク 七夕フルーツポンチ
6	土	園庭開放10:00~11:00	鶏肉とじゃが芋の カレー煮	中華和え かえりの佃煮	バナナ	鶏肉 かえりいりこ	人参・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・もやし・バナナ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 マカロニのみたらし風	牛乳 ジャムケーキ
7	日									
8	月	ひまわりっこ	魚の磯辺揚げ	ごぼうサラダ にらたま	オレンジ	たら 卵	ごぼう・人参・きゅうり・にら・しいたけ・玉ねぎ オレンジ	米・白ごま 春雨・マヨネーズ	牛乳 クッキー	ミルク 野菜ボール
9	火		焼き豆腐の含め煮	キャベツの レモン酢和え	バナナ	豚肉・焼き豆腐 チーズ	人参・玉ねぎ・もやし・干しいたけ・キャベツ きゅうり・わかめ・バナナ	米 じゃが芋	牛乳 パウンドケーキ	ミルク コーンフレッククッキー
10	水	ひまわりっこ	鶏肉のチリソース風	ブロッコリーの 彩サラダ	すいか	鶏肉 ハム	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・人参 ブロッコリー・かぼちゃ・すいか	米	牛乳 ぶどうゼリー	お茶 人参ごぼん
11	木		アジフライ	小松菜の和え物 きんぴら	パインアップル	あじ・卵	小松菜・人参・コーン・昆布・ごぼう・パインアップル	米・白ごま	牛乳 なんきんボール	お茶 フルーツヨーグルト
12	金	布団持ち帰り日	カレー	スティックきゅうり もやしソテー	オレンジ	牛肉	人参・玉ねぎ・りんご・きゅうり・もやし・ピーマン オレンジ	米 じゃが芋	牛乳 お麩ラスク	ミルク ブラウニー
13	土	夏祭り1部9:30入場 2部11:00入場 (給食・延長なし)								
14	日									
15	月	海の日								
16	火	ひまわりっこ 城北中体験学習(7/16~19)	魚の甘酢漬	かぼちゃサラダ れんこんの甘辛炒め	パインアップル	さけ ハム	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・きゅうり・れんこん パインアップル	米・マヨネーズ	牛乳 大学芋	ミルク フロランタン風トースト
17	水	ひまわりっこ	高野豆腐の卵とじ	もやしのごま和え 粉ふき芋	オレンジ	鶏肉・卵 高野豆腐	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ほうれん草・もやし いんげん・オレンジ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 ヨーグルト和え	お茶 じゃこ菜飯
18	木	誕生会	ハンバーグ	冷拌三糸 茹ブロッコリー	メロン	牛肉・豚肉 卵	玉ねぎ・人参・きゅうり・ブロッコリー・コーン・メロン	米・春雨	牛乳 マヨネーズトースト	ココア 誕生ケーキ
19	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	魚の照り焼き	野菜サラダ マッシュポテト	オレンジ	さわら チーズ	人参・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ オレンジ	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 きな粉入り豆乳ケーキ	ミルク セサミキャロットクッキー
20	土	園庭開放10:00~11:00	なすと豚肉の味噌炒め	オクラの浸し キャベツのごま炒め	バナナ	豚肉 かつお節	なす・ピーマン・人参・玉ねぎ・オクラ・キャベツ バナナ	米・白ごま	牛乳 フルーツカナッペ	牛乳 フライドおさつ
21	日									
22	月	ひまわりっこ	チキンナゲット	ごま酢和え じゃが芋ソテー	オレンジ	鶏肉・卵 油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・もやし・ピーマン オレンジ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 パインケーキ	お茶 中華風おこわ
23	火		ひつまぶし	マカロニサラダ 五目きんぴら	バナナ	うなぎ 豚肉	人参・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・いんげん こんにゃく・バナナ	米・白ごま マヨネーズ・マカロニ	牛乳 ラスク	お茶 フルーツヨーグルト
24	水	ひまわりっこ	酢豚	大根の即席漬 茹とうもろこし	キウイ	豚肉	人参・玉ねぎ・ピーマン・干しいたけ・たけのこ 大根・とうもろこし・キウイ	米	牛乳 チーズぎょうざ	ミルク ココアボール
25	木	太鼓指導(4・5歳児) 口座振替	魚の竜田揚げ	コールスローサラダ ジャーマンポテト	パインアップル	たら ベーコン	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ パインアップル	米 じゃが芋	牛乳 塩クッキー	ミルク レモンケーキ
26	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	豆腐と野菜の炒め物	ブロッコリーの浸し かぼちゃグラッセ	オレンジ	木綿豆腐 豚肉	なす・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン ブロッコリー・かぼちゃ・オレンジ	米・白ごま	牛乳 りんご寒天	ミルク みたらし団子
27	土	園庭開放10:00~11:00	豚肉の ケチャップがらめ	ナムル 野菜の煮付	バナナ	豚肉・厚揚げ	ピーマン・玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・大根 バナナ	米 じゃが芋	牛乳 焼かぼちゃ	牛乳 パン
28	日									
29	月	ひまわりっこ	魚の味噌焼き	コロコロサラダ うの花炒り	パインアップル	さば・鶏肉 油揚げ・おから	人参・きゅうり・ごぼう・干しいたけ・葉ねぎ コーン・パインアップル	米・マヨネーズ さつま芋	牛乳 黒糖蒸しパン	ミルク チーズクッキー
30	火	プール参観(3歳児)	豆腐のチャンプル	切干大根の酢の物 スパゲティソテー	バナナ	豚肉・木綿豆腐 ベーコン	人参・玉ねぎ・キャベツ・切干大根・ピーマン しめじ・バナナ	米・スパゲティ	牛乳 じゃが芋のバター焼き	ミルク ホットケーキ
31	水	ひまわりっこ	肉じゃが	短冊サラダ 糸切昆布の煮付	オレンジ	豚肉 さつま揚げ	人参・玉ねぎ・こんにゃく・大根・きゅうり・コーン 昆布・オレンジ	米 じゃが芋	牛乳 中華風クッキー	お茶 フルーツヨーグルト



給食室より

## 園で使っている夏野菜を紹介！

園では、給食やおやつに旬のものを取り入れ、子どもたちが色々な食材を見たり食べたりする中で、季節を感じられるよう工夫しています☆  
 今回は、夏に旬の食材について紹介します♪  
 一緒に買い物に行ってみたり触ったりと、食材に触れる機会をぜひご家庭でも作ってみてくださいね(^^)

### トマト

ビタミンCやカリウムが豊富  
 疲労回復効果が期待されるクエン酸や、  
 便秘改善に役立つペクチンも含まれて  
 いる

### なす

90%以上が水分で、体を内側から  
 冷やす作用がある  
 皮には抗酸化作用があり、生活習  
 慣病の予防にも効果的！

### きゅうり

約95%が水分で、利尿作用である  
 カリウムが多く、むくみ改善につながる

### ピーマン

栄養価が高く、ビタミンCが豊富  
 免疫力アップ！！

### とうもろこし

糖やデンプンなどの炭水化物が多く、  
 野菜の中では高エネルギー食材！！  
 消化吸収も良いため夏バテで食欲がない時にも最適

### オクラ

粘り気のもとになる食物繊維のペクチ  
 ンが腸内環境を整え、便通を改善

### すいか

90%以上が水分で、体を冷やす働き  
 がある。夏の水分補給におすすめ☆

参考文献：農林水産省、JAグループ

## ～夏野菜を使ったレシピ紹介・豆腐と野菜の炒め物～

〈材料 大人4人分〉

木綿豆腐 1丁(300g)  
 なす 大1本  
 玉ねぎ 小1/2個  
 ピーマン 2個  
 赤ピーマン 1/2個  
 黄ピーマン 1/2個  
 豚ひき肉 130g  
 にんにく 少々  
 油 小さじ2  
 一途味噌 大さじ1と1/2  
 砂糖 大さじ2  
 しょうゆ 小さじ2  
 片栗粉 大さじ1

A

〈作り方〉

- ① なす・玉ねぎは1.5cm角切り、ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマンは1cm角切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋でにんにくを炒め、豚ひき肉を炒める。
- ④ ③になす・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・Aを入れてよく炒める。
- ⑤ 最後に豆腐を加えて炒める。
- ⑥ 水で溶いた片栗粉でとじる。

5種類の野菜を使っており、彩りがきれいに仕上がります☆  
 なすやピーマンは苦手意識を持ちやすいですが、味噌味なので  
 子どもから大人まで食べやすく、ご飯が進む1品です(\*^^\*)

## 8月の予定



日	曜	行事	日	曜	行事
1	木	プール参観(4歳児)	20	火	誕生会
6	火	プール参観(5歳児)			保育実習(8/20～8/30)
9	金	平和学習	22	木	太鼓指導(4・5歳児)
13 14 15	火 水 木	希望保育 ※1号は休園	26	月	口座振替
			27	火	縦割り保育(3～5歳児)
			30	金	プール納め 夕涼み会(5歳児)