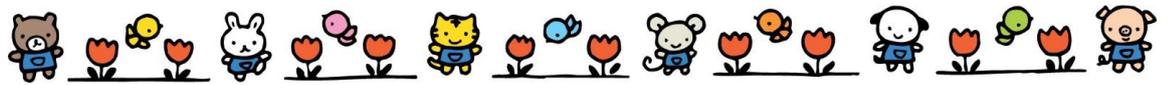


7月の献立



令和7年度武豊町立保育園

日	曜日	献立	赤○血や肉になるもの	緑○からだの調子を整えるもの	黄○力や体温となるもの	10時おやつ(月~金のみ)
			魚類・肉類・豆類 乳類・卵類	野菜類・藻類 くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類	15時のおやつ 延長のおやつ
1	火	スナックスティック なすミートスパゲティ コーンサラダ	豚ひき肉	玉葱,にんにく,なす トマト,しめじ 胡瓜,コーン缶,キャベツ,人参	スナックスティック スパゲティ,オリーブ油 小麦粉,バター,三温糖,サラダ油	とうもろこしで作ったパフスナック エッセルパニョライズ ルヴァンプライムチーズサンド/ハッピーターン
2	水	ごはん 竹輪の磯辺揚げ おかか和え/味噌汁	ちくわ かつお節 けずり節,豆腐	しめじ,玉葱,あおのり 胡瓜,もやし,キャベツ だし昆布,カットわかめ	精白米 小麦粉,揚げ油 三温糖	ミルクスティック ロアンス/牛乳 元氣あまからせん/ビスコ
3	木	ごはん 魚のさっぱり煮 ごま和え/かき卵汁	けずり節,豆腐,卵 かじき 油揚げ	だし昆布,えのきたけ,人参,葱 しょうが もやし,キャベツ	精白米,片栗粉 こんにゃく,三温糖 白ごま	ソフトせんべい アンパンマンぶくっとコーン ほしたべよ/クッピーラムネ
4	金	麻婆飯 中華サラダ どうぶつえんゼリー	豆腐,豚ひき肉	玉葱,葱,しょうが もやし,人参,胡瓜	精白米,ごま油,サラダ油,三温糖 片栗粉 白ごま	小丸純せんべい ☆カルピスヨーグルト サッポロポテト
5	土	ファボールサンド ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト,牛乳		ファボールサンド	アンパンマンあげせんべい まあるいクラッカーミニ
7	月	○ごはん 鶏のから揚げカレー風味/キャベツ 七夕そうめん汁	鶏肉 けずり節,かまぼこ	キャベツ,人参 しょうが だし昆布,干しいたけ,オクラ,葱	精白米 片栗粉,揚げ油 そうめん	はなはなせんべい ヘルギーワッフル/牛乳 ミレービスケット/ねじりん棒カレー味
8	火	スナックスティック 四川風冷やしわかげそば 人参サラダ	錦糸卵,鶏肉 ツナ油煮	ポッカレモン 葱,しょうが,もやし コーン缶,人参,胡瓜	スナックスティック 中華めん,ごま油 白ごま,三温糖	おこめせん ☆ヨーグルトゼリー チョイス/サラダおかき
9	水	ごはん さばのみそ煮 おくらのおひたし/夏野菜の味噌汁	けずり節,油揚げ さば,かつお節 ツナ油煮	だし昆布,なす,かぼちゃ,玉葱 オクラ,胡瓜,もやし	精白米 三温糖	動物ビスケット (乳)ねじねじ/(幼)きらすあげ黒糖 さやえんどう塩味
10	木	ごはん/ふりかけ かぼちゃのそぼろ煮 酢みそあえ	ふりかけ 鶏ひき肉,けずり節 ちくわ	かぼちゃ,玉葱,しめじ さやいんげん カットわかめ,人参,胡瓜,もやし	精白米 サラダ油,三温糖	きなこもち アンパンマンキャラメルコーン ふわっとえび味
11	金	カレーライス ドレッシングサラダ どうぶつえんゼリー	豚肉	玉葱,人参,しめじ,にんにく アンパンマン完熟りんご キャベツ,もやし,コーン缶,胡瓜	サラダ油,じゃがいも,精白米 三温糖	菓子 シューアイス しるこサンド/揚げまる
12	土	十勝/パタースイート ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト,牛乳		十勝/パタースイート	ベジタベる 玄米ほんせん醤油味
14	月	豚丼 和風サラダ 西瓜	豚肉,かまぼこ,けずり節	玉葱,えのきたけ,だし昆布 キャベツ,スイカ,カットわかめ 人参,胡瓜,ポッカレモン	サラダ油,三温糖 糸こんにゃく,精白米	ふわふわチップにんじん味 こつぶっこ まがりせんべい
15	火	黒パン 冷やし中華そば 中華胡瓜	錦糸卵,ロースハム	みかん缶 胡瓜,人参	黒パン 中華めん,サラダ油,ごま油 三温糖	ひじきあられ コーンフレーク まあるいクラッカー/ふんわりしお味
16	水	米粉パン 夏野菜のトマトシチュー ドレッシングサラダ	ベーコン	トマト コーン缶,なす,玉葱,人参 キャベツ,もやし,胡瓜	米粉パン じゃがいも,バター,小麦粉 サラダ油,三温糖	カリボテスナック ☆花火ゼリー ぼたぼた焼き
17	木	わかめごはん 冬瓜汁 豚肉のごまみそソース	鶏肉 けずり節,むきえび 豚肉	とうがん,人参 だし昆布,干しいたけ,葱 もやし,胡瓜	精白米 片栗粉 三温糖,白ごま	ビスコ 源氏パイ/牛乳 ホームパイ/味しらべ
18	金	うなぎの散らし寿司 吸い物 どうぶつえんゼリー	うなぎ,錦糸卵 けずり節,かまぼこ	だし昆布,きざみのり,人参,胡瓜 カットわかめ,えのきたけ	精白米,上白糖,三温糖 白玉ふ	白い風船ミルククリーム メロン玉 コーンスナックソース味
19	土	牛乳パン ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト,牛乳		牛乳パン	カリボテミニ ミニミレービスケット
22	火	食パン/いちごジャム ひやむぎ 野菜スティック	けずり節,錦糸卵,鶏肉	いちご だし昆布,干しいたけ,しょうが 胡瓜,みかん缶,葱,人参	食パン ひやむぎ,白ごま マヨネーズ	おからスナックかぼちゃ味 たべっこどうぶつ ねじりん棒/あずきクラッカー
23	水	ツナそばろ丼 吸い物 どうぶつえんゼリー	ツナ油煮 けずり節,豆腐	コーン缶,しょうが,人参 だし昆布,カットわかめ,しめじ	サラダ油,三温糖,白いりごま 精白米	ほしのおせんべい ☆マカロニのあべ川/牛乳 ヘアビスケット
24	木	ごはん 酢鶏 胡麻マヨ和え	鶏肉	ピーマン 玉葱,人参,干しいたけ,たけのこ キャベツ,胡瓜,コーン缶	精白米 片栗粉,揚げ油,三温糖 白ごま,マヨネーズ	おとうふ屋さんのビスケット アンパンマンあげせんべい 畑のスナック/きな粉ウエハース
25	金	ハヤシライス 玉ねぎドレッシングサラダ キャンディチーズ	豚肉 キャンディチーズ	しめじ,玉葱,トマト缶 もやし,胡瓜,人参,玉葱	精白米,サラダ油 三温糖,ごま油	菓子 (乳)パビコミニ/(幼)パビコ ぼりんこ/ラムネいろいろ
26	土	じゃりコッペ ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト,牛乳		じゃりコッペ	さやえんどうしお味ミニ コンソメコーン
28	月	ごはん チンジャオロース丼 春雨スープ/ヤクルト	豚肉	パプリカ,ピーマン,たけのこ 葱,しょうが,人参,しめじ,玉葱 カットわかめ,えのきたけ,しめ	精白米 サラダ油,三温糖,ごま油 はるさめ	アンパンマンソフトせんべい アンパンマンふんわりコーン ハッピーターン/きなこもち
29	火	冷やしきつねうどん まめサラダ もちゼリー	けずり節,鶏肉,油揚げ ちくわ 大豆,ツナ油煮	だし昆布,葱,干しいたけ 胡瓜,人参	うどん,三温糖 白ごま	ソーセージ ☆とうもろこしの塩ゆで アンパンマンキャラメルコーン
30	水	米粉パン カレーシチュー フルーツヨーグルト	豚肉,牛乳 プレーンヨーグルト	人参,玉葱,しめじ みかん缶 パイン缶	米粉パン,じゃがいも バター,小麦粉,マカロニ 上白糖,サラダ油	ビスコ ミニクーリッシュ パニョ かっぱえびせん/ミレービスケット
31	木	親子丼 胡瓜とパイナップルの酢の物 アソッドミルク	かまぼこ,卵,鶏肉 けずり節 ロースハム	のり,玉葱,干しいたけ,人参 しめじ,だし昆布,胡瓜 カットわかめ,パイン缶	精白米,三温糖 片栗粉	カルシウムウエハース (乳)豆乳ドーナツ/(幼)牛乳かりんとう ムーンライト/うす焼きサラダせんべい

* 物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上がり分は武豊町で支援しています
* 材料の入荷により献立を変更することがあります
* ☆…手作りおやつ/○…サンプル展示/*…年長のみ/(乳)…乳児/(幼)…幼児

* 6月2日(月)に使用した食材の産地(献立:なすのなべしぎ)

食材	なす	玉葱	ピーマン	人参
産地	愛知	愛知	鹿児島	岐阜

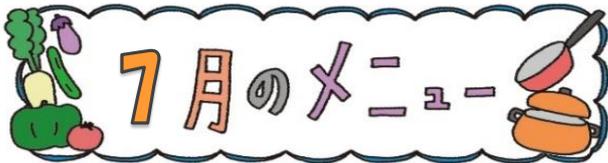
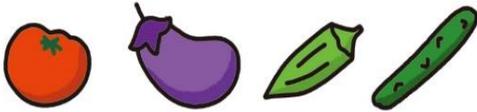


夏野菜を食べよう



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るので
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



<< 材料 4人分 >>

- | | |
|--------|------|
| ・ 鶏もも肉 | 200g |
| ・ しょうゆ | 小さじ2 |
| ・ 酒 | 小さじ2 |
| ・ 片栗粉 | 50g |
| ・ 揚げ油 | 適量 |
| ・ 玉ねぎ | 1/2玉 |
| ・ 人参 | 1/2本 |
| ・ 干し椎茸 | 3ヶ |
| ・ たけのこ | 100g |
| ・ ピーマン | 3ヶ |

- | | |
|----------|--------|
| ・ しょうゆ | 大さじ1.5 |
| ・ 酒 | 大さじ1 |
| ・ 椎茸の戻し汁 | 100cc |
| ・ ケチャップ | 大さじ2 |
| ・ 三温糖 | 大さじ2 |
| ・ 酢 | 小さじ2 |
| ・ 片栗粉 | 小さじ1 |
| ・ 水 | 50cc |

<< 作り方 >>

- ① 鶏肉は酒、しょうゆで下味をつける
- ② ①の汁気を取って片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる
- ③ 玉ねぎはくし形、人参、たけのこ、ピーマンは乱切りにする
- ④ 干しいたけは水戻しし、0.5cm程度の厚さに切る
(もどした汁は使うので、上澄みと下に沈んだ汁は除く)
- ⑤ 油で③④を炒める
- ⑥ ⑤にしいたけ汁を加えて煮、Aで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑦ ⑥に②を加えてからめる

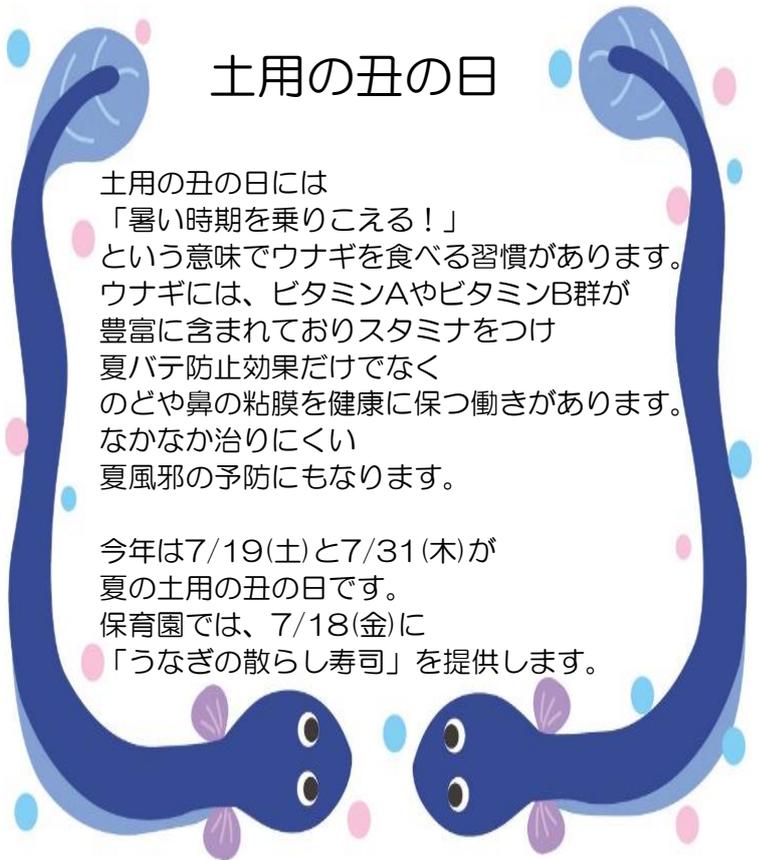
7/24(木)
給食メニュー
甘酢と鶏肉でさっぱり
人気のメニューです☆



土用の丑の日

土用の丑の日には
「暑い時期を乗りこえる！」
という意味でウナギを食べる習慣があります。
ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が
豊富に含まれておりスタミナをつけ
夏バテ防止効果だけでなく
のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。
なかなか治りにくい
夏風邪の予防にもなります。

今年は7/19(土)と7/31(木)
夏の土用の丑の日です。
保育園では、7/18(金)に
「うなぎの散らし寿司」を提供します。



☆ 酢鶏 ☆

