7月

[東海第一幼稚園　2025. 6. 23]

Lunch menu and description

				アレルギー表示 (主な原材料のみ) 卵・小麦・乳・エビ・カニ そば・ピーナッツ・くるみ・ゴマ	栄養価 エネルギー量(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
1	火	☆鶏そぼろごはん	米　鶏ミンチ　玉ねぎ　きぬさや(冷)　にんじん　しょうが　しょうゆ　みりん　かつおだし　砂糖	小麦	441 21.8 12.3 2.0
		からあげ	鶏もも肉(皮なし)　しょうゆ　酒　塩　しょうが　片栗粉		
		オクラとそうめんのすまし汁	そうめん　オクラ　コーン(冷)　にんじん　かつおだし　しょうゆ　塩		
		七夕ゼリー	七夕ゼリー		
2	水	☆ゆかりごはん	米　ゆかり粉	小麦	403 12.9 9.8 1.3
		コーンしゅうまい	コーンしゅうまい		
		夏野菜ビーフン	ビーフン(乾)　もやし　玉ねぎ　にんじん　赤パプリカ　なす　しめじ　豚ミンチ　塩　こしょう　しょうゆ　かつおだし		
		バナナ	バナナ		
3	木	☆ごはん	米	小麦、卵	408 16.8 14.4 2.0
		イカ天	イカ天　油		
		がんもの煮物	がんも　にんじん　板こんにゃく　きぬさや(冷)　かつおだし　みりん　しょうゆ　砂糖		
		なすのみそ汁	なす　油揚げ　玉ねぎ　味噌　かつおだし		
4	金	☆夏野菜ハヤシライス	米　豚肉　なす　玉ねぎ　にんじん　しめじ　トマト　グリンピース(冷)　マーガリン　塩　こしょう　ハヤシルウ　ケチャップ　ソース	乳、ルウ(小麦)	413 11.7 15.8 1.7
		オクラのおかか和え	オクラ　もやし　かつお節　しょうゆ		
7	月	☆ごはん	米	小麦、ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)	420 14.5 15.9 1.6
		豚肉と冬瓜の和風あんかけ	豚ミンチ　しょうが　冬瓜　にんじん　しいたけ(干)　かつおだし　しょうゆ　みりん　片栗粉		
		スパゲティのゆかりマヨ和え	スパゲティ　きゅうり　にんじん　ハム　ゆかり粉　マヨネーズ		
8	火	☆ツナごはん	米　ツナ(パック)　玉ねぎ　にんじん　しょうが　グリンピース(冷)　しょうゆ　みりん　かつおだし　砂糖	小麦、卵、 パン粉(小麦・乳)	419 20.9 12.3 1.4
		ささみカツ	ささみ(すじなし)　マヨネーズ(衣)　小麦粉　パン粉　油		
		おかか和え	キャベツ　もやし　にんじん　かつお節　しょうゆ		
		巨峰ダイスゼリー	巨峰ダイスゼリー		
9	水	☆ごはん	米		401 17.8 13.3 1.4
		厚揚げともやしの炒め煮	厚揚げ　もやし　ニラ　冷凍ちくわ　しょうゆ　砂糖　鶏ガラ　みりん　片栗粉		
		ひじきの煮物	大豆(乾)　芽ひじき(干)　ゴマ油　板こんにゃく　油揚げ　にんじん　鶏肉　しょうゆ　砂糖　みりん　かつおだし		
10	木	☆食パン(マーマレードジャム)	食パン　マーマレードジャム	小麦、乳	403 15.5 19.2 2.0
		オムレツ	オムレツ	卵	
		ポテトサラダ	じゃがいも　にんじん　きゅうり　ハム　コーン(冷)　塩　こしょう　マヨネーズ	ハム(乳・卵)、マヨネーズ(卵)	
		ミネストローネ	玉ねぎ　にんじん　大根　キャベツ　ウインナー　コンソメ　ケチャップ　砂糖　塩　こしょう　しょうゆ		
11	金	☆ビビンバ丼	米　もやし　ほうれん草　にんじん　合い挽きミンチ　いりごま　しょうゆ　みりん　砂糖　味噌　かつおだし　ゴマ油 錦糸たまご	ゴマ、卵	411 14.2 13.9 1.3
		揚げぎょうざ	ぎょうざ　片栗粉　油	小麦	
		パインヨーグルト	パイン缶(汁使用)　ヨーグルト	乳	
14	月	☆中華ごはん	米　豚肉　むきエビ(冷)　キャベツ　もやし　玉ねぎ　にんじん　しいたけ(干)　中華だし　鶏ガラ　塩　こしょう しょうゆ　ゴマ油　片栗粉	エビ	419 15.3 12.4 0.9
		つくね串	つくね串	小麦、乳、卵	
		フルーツのクリーム和え	牛乳　砂糖　マーガリン　片栗粉　バニラエッセンス　みかん缶　バナナ	乳	
15	火	☆ごはん	米	卵	400 16.6 15.5 1.2
		ねぎ入りたまごやき	ねぎ入りたまごやき		
		麻婆なす	なす　もやし　鶏ミンチ　玉ねぎ　にんじん　しいたけ(干)　味噌　砂糖　みりん　片栗粉　しょうゆ　かつおだし		
		中華スープ	チンゲン菜　木綿豆腐　ベーコン　にんじん　鶏ガラ　しょうゆ　塩	ベーコン(乳・卵)	
16	水	☆冷し肉うどん	冷凍うどん　豚肉　にんじん　もやし　かまぼこ　酒　みりん　しょうゆ　かつおだし	小麦	409 14.0 18.7 1.8
		ちくわ天	冷凍ちくわ　小麦粉　油	小麦	
		パンプキンサラダ	かぼちゃ　きゅうり　レーズン(干)　マヨネーズ　塩　こしょう	マヨネーズ(卵)	
17	木	☆コーンとウインナーのピラフ	米　コーン缶　玉ねぎ　ウインナー　にんじん　コンソメ　マーガリン　しょうゆ	乳	416 13.6 16.3 1.8
		チキンナゲット	チキンナゲット　油	小麦	
		フレンチサラダ	キャベツ　もやし　にんじん　きゅうり　フレンチ(白)ドレッシング	ドレッシング(卵)	
		白桃缶	白桃缶		
					月の平均
18	金	【特別保育　年長】			413 15.8 14.6 1.6
		☆ポークカレー	米　豚肉　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　塩　こしょう　カレールウ　ソース	ルウ(小麦・乳)	
		ドレッシングサラダ	レタス　きゅうり　コーン缶　ハム　ドレッシング	ドレッシング(小麦・ゴマ)	
		スイカ	スイカ		

※1　☆…主食の表示　※2　牛乳…毎食つきます　※3　1日…七夕会　※4　8日…誕生会

食材は役割で分けて表示しています。　赤・・・血や骨を作るもの　黄・・・エネルギーのもととなるもの　緑・・・体の調子を整えるもの　黒・・・味覚を育てるもの

一食当たりの栄養価は、食事摂取基準(2015年版)、学校給食摂取基準をもとに算出しています。

推定必要エネルギー量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(g)	亜鉛(g)	レチノール活性量(ビタミンA)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0	1.5

夏は暑い日が続き、体もバテ気味…こんな時こそ、夏野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。野菜に含まれるビタミン類や、ミネラル、食物繊維をはじめとして、いろいろな、体に良い働きをするものが発見され、注目されています。

ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦味のもと「ククルビタシン」などが、活性酸素ができるのをおさえる抗酸化物質で、「夏バテ」を防ぎます。

トマト

太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色は、「リコピン」というカロテンの種類です。リコピンには高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをするため、がんや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」を防ぎます。

モロヘイヤ

ビタミンA・B群・Cがたくさんあり、特にβ−カロテンは、ほうれん草の2.5倍と多く、ビタミンB１とB２は体を強くしたり、疲れをとります。また、ビタミンB６や葉酸も病気にかかりにくくする免疫力を強くします。特に、刻むと出るヌルヌル成分の「ムチン」は胃の壁を守り、消化吸収を助け、「夏バテ」を防いだり、なおします。

かぼちゃ

赤・黄ピーマン

黄色やだいだい色のもとは「β−カロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があり、「夏バテ」を防いだり、皮膚を美しく保ちます。

とうもろこし

とうもろこしの胚芽にはリノール酸やビタミンB1・B2・B6・Eが多く含まれ、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ゆでてもなくなりにくいビタミンB2は体の成長と体をつくる細胞が新しく生まれかわるのを助けます。

7月7日は七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機織りの上手な織姫と、牛飼いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事を怠けるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといいます。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。