

# 7月 むつみキッチン

2024年

日増しに暑くなってきました。梅雨が明けると夏本番です！この時期、嫌というほど聞く「熱中症」特に子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も1人で行うのが難しいため、容易にカカリやすいです。水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えると予防になります♪食べ物で言えば、この時期旬のすいかがおススメです(°) 90%以上が水分で、さらに汗と共に体の外へ出て行ってしまいうるみをはじきとすミネラルも含まれています。すいかに塩をふって食べると甘く感じ美味しく食べられるだけでなく、すいかに含まれる水分・ミネラルと、塩に含まれるナトリウムを同時に摂れるため、スポーツドリンクとほぼ同じ成分になると言われているのです！汗をかくと水分とともにミネラルも体の外へ出ていってしまいますので、たくさ汗をかく夏の水分補給にぴったりですね♪

土用とは、体調を崩しやすい季節の変わり目にあたる期間のことです。また、古くから丑の日に「う」のつく食べ物を食べると病気になるという言い伝えがありました。そこで、住吉むつみ保育園の給食でも7月24日(水)は、土用の丑の日メニューを考えました(\*´∩`\*)

今年(水) 7月24日(水)8月5日(月)

**土用の丑の日**

- ◎梅と塩昆布の混ぜご飯(うめ)
- ◎すき焼き(うし)
- ◎うざく(うなぎ)
- ◎冬瓜のみそ汁(うり)

この日は鰻を食べるご家庭が多いかもしれませんね♪鰻には、ビタミンAなどのビタミン類や無機質が豊富で栄養価の高い食品です。大人も、子どもも「う」のつく食べ物を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

アレルギー たまご・赤 乳・青

1日(月)	昼食	ごはん パプリカチンジャオロース もやしのごま酢和え 厚揚げのそぼろあん 玉子スープ バナナ	米 豚肉、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ、たけのこ水蒸気、オイスターソース、ごま、三温糖、醤油、片栗粉 きゅうり、もやし、ちくわ、すりごま、三温糖、醤油、酢、醤油 厚揚げ、小松菜、豚ミンチ、にんにく、ごま油、片栗粉、鶏ガラ、醤油、みりん 卵、白菜、人参、玉ねぎ、大根、青ねぎ、鶏ガラ、醤油、片栗粉
	おやつ	ココアクッキー	小麦粉、バター、砂糖、塩、ココア
2日(火)	昼食	ごはん 鮭南蛮タルタル がんもの煮物 塩春雨 わかめのみそ汁 オレンジ	米 鮭、玉ねぎ、ピクルス、卵、三温糖、醤油、酢、マヨネーズ、酒、塩 がんもどき、人参、いんげん、椎茸、大根、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし 春雨、キャベツ、長ネギ、にんにく、ごま、ごま油、鶏ガラ、塩コショウ わかめ、豆腐、えのき、青ねぎ、麦味噌、かつお昆布だし
	おやつ	ウインナーロールパン	ウインナー、ケチャップ、パセリ粉、強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油
3日(水)	昼食	ロールパン チキンのトマト煮 しらすのさっぱり和え ブロッコリーのおかかマヨサラダ 中華コンソープ グレープフルーツ	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、しめじ、人参、にんにく、トマト缶、醤油、オリーブ油、ケチャップ、三温糖、酒 しらす、きゅうり、トマト、チンゲン菜、鶏ガラ、ダシダ、醤油、酢、醤油、三温糖、昆布茶、白ごま ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、卵、すりごま、かつお節、醤油、三温糖、マヨネーズ コーン缶、グリーンコーン缶、かにかま、卵、牛乳、鶏ガラ、片栗粉
	おやつ	えびドラフ	えび、ピーマン、赤パプリカ、コーン缶、玉ねぎ、バター、コンソメ、塩コショウ
4日(木)	昼食	ごはん たらの野菜あんかけ 冷しゃぶサラダ ポテチチーズ焼き みぞれ汁 バナナ	米 たら、人参、小松菜、玉ねぎ、長ネギ、生姜、塩コショウ、みりん、醤油、オイスターソース、鶏ガラ、酒、塩、片栗粉 レタス、きゅうり、トマト、豚肉、大葉、醤油、三温糖、酢、すりごま、味噌、ごま油 じゃがいも、コーン缶、枝豆、マヨネーズ、塩コショウ、ピザ用チーズ 大根、生姜、わかめ、白菜、えのき、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	ドーナツ	ホットケーキミックス、卵、バター、牛乳、グラニュー糖、油
5日(金)	昼食	スタミナ牛肉混ぜご飯 中華風豚バラ大根 じゃこサラダ コンソメスープ オレンジ	米、牛肉、人参、チンゲン菜、豆もやし、にんにく、ごま油、三温糖、醤油 大根、小松菜、生姜、豚バラ、ごま油、オイスターソース、鶏ガラ、片栗粉 白菜、ほうれん草、しらす、ミニトマト、三温糖、醤油、酢 キャベツ、人参、玉ねぎ、エリンギ、コンソメ
	おやつ	セタケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、カラメルシロップ
6日(土)	昼食	塩昆布ごはん 鮭のバター焼き じゃがいもあんかけ すまし汁 バナナ	米、塩昆布、枝豆、塩 鮭、バター、塩コショウ じゃがいも、合挽ミンチ、三温糖、みりん、醤油、油、片栗粉 人参、白菜、椎茸、えのき、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	チーズスト	食パン、マヨネーズ、ピザ用チーズ、砂糖、メープルシロップ

8日(月)	昼食	ジュース(仲魂の炊き込みご飯) ゴーヤチャップルー もずく酢 ソーメン汁 バナナ	米、豚バラ肉、ひじき、干し椎茸、青ねぎ、塩、醤油、みりん、塩、酒、昆布だし ゴーヤ、ツナ缶、玉ねぎ、人参、豆腐、卵、かつお節、鶏ガラ、塩コショウ、ごま油 もずく、きゅうり、トマト、オクラ、生姜、ごま、三温糖、醤油、酢、塩 そうめん、ほうれん草、かまぼこ、大根、とろろ昆布、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、みかん缶、いちごジャム
9日(火)	昼食	ごはん たいのネギソース和え お好み焼き風玉子焼き 厚揚げ、なす、人参、こんにゃく、いんげん、大根、三温糖、醤油、みりん、酒、かつお昆布だし、塩 えびニラワンタンスープ オレンジ	豚、ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、黄パプリカ、長ネギ、生姜、にんにく、ごま油、酢、醤油、三温糖 卵、キャベツ、青ねぎ、豚ミンチ、天かす、青のり、かつお昆布だし、醤油、みりん、マヨネーズ、お好みソース 厚揚げ、なす、人参、こんにゃく、いんげん、大根、三温糖、醤油、みりん、酒、かつお昆布だし、塩 えびニラワンタンスープ オレンジ
	おやつ	きなこ蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、きな粉
10日(水)	昼食	ごはん 鶏の梅照り焼き 海藻サラダ 厚揚げの玉子とじ じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	米 鶏肉、梅干し、大葉、三温糖、みりん、酒 レタス、きゅうり、かいわれ大根、海藻ミックス、玉ねぎ、かにかま、ごま油、三温糖、醤油、塩コショウ 厚揚げ、卵、玉ねぎ、長ネギ、三つ葉、三温糖、醤油、みりん、かつおだし じゃがいも、なす、キャベツ、なめこ、人参、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	ツナマヨパン	ツナ缶、玉ねぎ、マヨネーズ、塩コショウ、強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油
11日(木)	昼食	いなり寿司 ささみの天ぷら ひじきの煮物 キャベツとコーンのサラダ すまし汁 すいか	米、ごま、油揚げ、三温糖、醤油、塩、酢 ささみ、青のり、塩、酒、天ぷら粉、油 ひじき、人参、大豆水蒸き、きぬさや、三温糖、醤油、酒、かつおだし キャベツ、かにかま、コーン缶、きゅうり、マヨネーズ、すりごま 豆腐、えのき、かつお節、白菜、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	コーンフレーク	牛乳、コーンフレーク、ケーキシロップ
12日(金)	昼食	カレーライス スパゲティサラダ さつまいものごま和え オレンジ	米、合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、南瓜、ピーマン、しめじ、なす、ズッキーニ、ブロッコリー、大豆水蒸き、トマト缶、塩コショウ、コンソメ、三温糖 パスタ麺、きゅうり、人参、ツナ缶、塩コショウ、マヨネーズ、三温糖、酢 さつまいも、すりごま、三温糖、醤油
	おやつ	セサミンケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、ごま、すりごま
13日(土)	昼食	うなぎの混ぜごはん 豚肉の甘辛炒め ほうれん草の白和え 大根のすまし汁 バナナ	米、うなぎの蒲焼き、きゅうり、卵、ごま、三温糖、醤油、酒、酢、塩 豚肉、玉ねぎ、生姜、醤油、三温糖 ほうれん草の白和え 大根、えのき、わかめ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	サンドイッチ	サンドイッチ用食パン、卵、マヨネーズ、塩コショウ
16日(火)	昼食	ごはん 鮭南蛮タルタル がんもの煮物 塩春雨 わかめのみそ汁 オレンジ	米 鮭、玉ねぎ、ピクルス、卵、三温糖、醤油、酢、マヨネーズ、酒、塩 がんもどき、人参、いんげん、椎茸、大根、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし 春雨、キャベツ、長ネギ、にんにく、ごま、ごま油、鶏ガラ、塩コショウ わかめ、豆腐、えのき、青ねぎ、麦味噌、かつお昆布だし
	おやつ	コンソメポテト	じゃがいも、塩、コンソメ
17日(水)	昼食	ロールパン チキンのトマト煮 しらすのさっぱり和え ブロッコリーのおかかマヨサラダ 中華コンソープ グレープフルーツ	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、しめじ、人参、にんにく、トマト缶、醤油、オリーブ油、ケチャップ、三温糖、酒 しらす、きゅうり、トマト、チンゲン菜、鶏ガラ、ダシダ、醤油、酢、醤油、三温糖、昆布茶、白ごま ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、卵、すりごま、かつお節、醤油、三温糖、マヨネーズ コーン缶、グリーンコーン缶、かにかま、卵、牛乳、鶏ガラ、片栗粉
	おやつ	和風パスタ	パスタ麺、ほうれん草、ペーコン、しめじ、にんにく、醤油、みりん、塩
18日(木)	昼食	ごはん たらの野菜あんかけ 冷しゃぶサラダ ポテチチーズ焼き みぞれ汁 バナナ	米 たら、人参、小松菜、玉ねぎ、長ネギ、生姜、塩コショウ、みりん、醤油、オイスターソース、鶏ガラ、酒、塩、片栗粉 レタス、きゅうり、トマト、豚肉、大葉、醤油、三温糖、酢、すりごま、味噌、ごま油 じゃがいも、コーン缶、枝豆、マヨネーズ、塩コショウ、ピザ用チーズ 大根、生姜、わかめ、白菜、えのき、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	マールケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、ココア
19日(金)	昼食	スタミナ牛肉混ぜご飯 中華風豚バラ大根 じゃこサラダ コンソメスープ オレンジ	米、牛肉、人参、チンゲン菜、豆もやし、にんにく、ごま油、三温糖、醤油 大根、小松菜、生姜、豚バラ、ごま油、オイスターソース、鶏ガラ、片栗粉 白菜、ほうれん草、しらす、ミニトマト、三温糖、醤油、酢 キャベツ、人参、玉ねぎ、エリンギ、コンソメ
	おやつ	プレーンクッキー	小麦粉、バター、砂糖、塩

20日(土)	昼食	マーボー丼 春雨サラダ 南瓜のチーズ焼き 中華スープ バナナ	米、豚ミンチ、木綿豆腐、長ネギ、人参、椎茸、ニラ、生姜、鶏ガラ、味噌、酒、醤油、ごま油、片栗粉 春雨、きゅうり、わかめ、かにかま、酢、醤油、三温糖、塩、ごま油 南瓜、塩コショウ、ピザ用チーズ キャベツ、大根、えのき、コーン缶、鶏ガラ
	おやつ	レモンヨーグルトムース	ヨーグルト、砂糖、レモン、生クリーム、ゼラチン
22日(月)	昼食	ジュース(仲魂の炊き込みご飯) ゴーヤチャップルー もずく酢 ソーメン汁 バナナ	米、豚バラ肉、ひじき、干し椎茸、青ねぎ、塩、醤油、みりん、塩、酒、昆布だし ゴーヤ、ツナ缶、玉ねぎ、人参、豆腐、卵、かつお節、鶏ガラ、塩コショウ、ごま油 もずく、きゅうり、トマト、オクラ、生姜、ごま、三温糖、醤油、みりん、酒、かつお昆布だし、塩 そうめん、ほうれん草、かまぼこ、大根、とろろ昆布、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、バター、シシュマロ
23日(火)	昼食	ごはん たいのネギソース和え お好み焼き風玉子焼き 厚揚げ、なす、人参、こんにゃく、いんげん、大根、三温糖、醤油、みりん、酒、かつお昆布だし、塩 えびニラワンタンスープ オレンジ	豚、ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、黄パプリカ、長ネギ、生姜、にんにく、ごま油、酢、醤油、三温糖 卵、キャベツ、青ねぎ、豚ミンチ、天かす、青のり、かつお昆布だし、醤油、みりん、マヨネーズ、お好みソース 厚揚げ、なす、人参、こんにゃく、いんげん、大根、三温糖、醤油、みりん、酒、かつお昆布だし、塩 えびニラワンタンスープ オレンジ
	おやつ	ぶかし芋	さつまいも、塩
24日(水)	昼食	梅と塩昆布の混ぜご飯 すき焼き うざく 冬瓜のみそ汁 グレープフルーツ	米、梅干し、塩昆布、枝豆、ごま、塩、昆布だし 牛肉、白菜、長ネギ、椎茸、えのき、米こんにゃく、焼き豆腐、焼き鮭、三温糖、醤油、みりん、かつおだし きゅうり、わかめ、うなぎの蒲焼き、生姜、ミニトマト、三温糖、醤油、酢、塩 冬瓜、南瓜、人参、玉ねぎ、油揚げ、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	プリン	牛乳、生クリーム、卵、砂糖
25日(木)	昼食	ごはん さばの大根おろし揚げ 切り昆布の煮物 和風シューマンポテト 水菜のみそ汁 すいか	米 さば、大根、醤油、三温糖、塩、酢、酒 列目昆布、人参、豚バラ、椎茸、きぬさや、油揚げ、三温糖、醤油、みりん、かつおだし 和風シューマンポテト 水菜のみそ汁
	おやつ	あんぱん	あんこ、黒ごま、みりん、強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油
26日(金)	昼食	キーマカレー スパゲティサラダ さつまいものごま和え オレンジ	米、合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、コンソメ、三温糖、塩コショウ、カレールウ パスタ麺、きゅうり、人参、ツナ缶、塩コショウ、マヨネーズ、三温糖、酢 さつまいも、すりごま、三温糖、醤油
	おやつ	トマトゼリー	トマト、りんごジュース、アガー、砂糖
27日(土)	昼食	肉うどん ブロッコリーのごまマヨ さつまいもの煮物 バナナ	うどん、牛肉、玉ねぎ、大根、醤油、みりん、酒、醤油、ごま油 ブロッコリー、人参、キャベツ、マヨネーズ、酢 さつまいも、きぬさや、三温糖、醤油
	おやつ	シュークリーム	ホットケーキミックス、油、牛乳
29日(月)	昼食	ごはん 焼売 もやしのごま酢和え 厚揚げのそぼろあん 玉子スープ バナナ	米 豚肉、玉ねぎ、たけのこ水蒸き、椎茸、生姜、ショウマイの皮、塩コショウ、醤油、片栗粉 きゅうり、もやし、ちくわ、すりごま、三温糖、醤油、酢、醤油 厚揚げ、小松菜、豚ミンチ、にんにく、ごま油、片栗粉、鶏ガラ、醤油、みりん 卵、白菜、人参、玉ねぎ、大根、青ねぎ、鶏ガラ、醤油、片栗粉
	おやつ	全粒粉クッキー	小麦粉、バター、砂糖、きな粉、塩
30日(火)	昼食	ごはん ぶりの黒酢あん 白菜の塩昆布マヨ和え 春雨風炒め 長ねぎのみそ汁 オレンジ	米 ぶり、玉ねぎ、なす、ピーマン、赤パプリカ、しめじ、椎茸、生姜、酒、塩、黒酢、醤油、三温糖、みりん、片栗粉 白菜、ハム、枝豆、人参、塩昆布、マヨネーズ、塩、コショウ 春雨、豚肉、ニラ、椎茸、たけのこ水蒸き、ごま、ごま油、酒、三温糖、醤油、鶏ガラ 長ねぎ、青ねぎ、えのき、豆腐、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	いじこ煮	南瓜、粒あん、醤油、塩、砂糖
31日(水)	昼食	ごはん 鶏の梅照り焼き 海藻サラダ 厚揚げの玉子とじ じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	米 鶏肉、梅干し、大葉、三温糖、みりん、酒 レタス、きゅうり、かいわれ大根、海藻ミックス、玉ねぎ、かにかま、ごま油、三温糖、醤油、塩コショウ 厚揚げ、卵、玉ねぎ、長ネギ、三つ葉、三温糖、醤油、みりん、かつおだし じゃがいも、なす、キャベツ、なめこ、人参、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	バナナケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、生クリーム、バナナ