



さやま保育園

2022. 7. 1

今年は、例年になく早い梅雨明けとなりました。夏本番、毎日暑い日が続きますが
体調管理に気を付けましょう。

夏の食事のポイント

- 夏バテを防ぐために、ビタミン B1 を含む食材を積極的に取りましょう。

豚肉、大豆製品、枝豆、レバーなどがおすすめです。

- 夏野菜を食べましょう。

夏にとれる旬の野菜は、体の熱を取り、体を冷やしてくれる働きがあります。

38	曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 主食	午前 おやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
1 15	金	鶏飯(鹿児島) かにサラダ 里芋のごま味噌煮 バナナ	ささみ、卵、かにかま みそ	インゲン、人参 干しシイタケ、レモン 生姜、胡瓜、キャベツ コーン、バナナ	油、砂糖、マヨネーズ 里芋、ごま	鶏飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ペラ焼き (高知県)	376 19.7 1.6
鶏飯は、奄美大島で江戸時代から食べられています。ご飯の上に鶏肉のほくしたものを、錦糸卵、煮たシイタケなどをのせてスープをかけて食べます。 ペラ焼きは、高知県土佐清水市のご当地グルメです。薄いお好み焼きのような食べ物で、ねぎと平天がのっているのが特徴です。									
4	月	いかメンチ(青森県) トマトと胡瓜のサラダ たらこポテト オレンジ	いか、卵、たらこ	キャベツ、玉ねぎ 人参、生姜、胡瓜 トマト、コーン オレンジ	片栗粉、小麦粉、油 じゃがいも	ふりかけご飯	牛乳 チーズ	牛乳 蒜山焼きそば (岡山県)	363 17.8 1.2
いかメンチは、津軽地方に伝わる家庭料理です。いかの刺身を作った時残ったゲソと、野菜くずを残さず食べるための昔の人の知恵が詰まった料理です。 蒜山焼きそばは、2011年にB-1グランプリでグランプリを獲得しました。味噌味のタレと鶏肉を入れるのが特徴です。									
5 19	火	けいちゃん焼き(岐阜県) わかぴーあえ ばち汁(兵庫県) バナナ	鶏肉、味噌 油揚げ、鰹節	キャベツ、人参、コーン ピーマン、もやし、わかめ 玉ねぎ、干しシイタケ ネギ、バナナ	油、そうめん	白飯	牛乳 ビスコ	牛乳 枝豆チーズ おにぎり	386 18.1 2.1
けいちゃん焼きは、飛騨、奥美濃発祥の料理です。シンギスカンの影響を受けて、鶏肉を同じように調理するようになったといわれています。兵庫県は「揖保乃糸」の産地で有名です。そうめんを干して作る時に両端のU字になった部分を「ばち」と言います。そのをばちを捨てずにお吸い物に入れたのがばち汁です。									
6 20	水	カレーライス チキンナゲット 小松菜のしらす和え もも缶	豚肉、スキム チキンナゲット しらす	玉ねぎ、人参、生姜 ニンニク グリーンピース 小松菜、もも缶	ジャガイモ、油 砂糖、ごま	白飯	牛乳 バナナ	牛乳 アジサイ ロール	421 18.0 2.6
7	木	ちくわサラダ(熊本県) オクラとトマトの酢の物 和風ごま煮 オレンジ	ちくわ、ハム かにかま、鶏肉	人参、オクラ、トマト エノキ、レンコン	マッシュポテト マヨネーズ、天ぷら粉 油、こんにゃく 里芋、砂糖	わかめご飯	牛乳 ヨーグルト	牛乳 パイナップル ボンチ	362 15.4 1.5
ちくわサラダは、熊本県のお総菜屋さんに行くとき必ずあるB級グルメです。ちくわにポテトサラダを詰めて天ぷらにしたものです。									
21	木	♪お誕生会♪ 鯛カツバーガー(愛媛県) おにぎり、彩中華和え ビーフンスープ、すいか	たい、卵、豚肉	レタス、もやし ほうれん草、のり トマト、人参、玉ねぎ 青梗菜、すいか	ロールパン、米 パン粉、油 タルタルソース、砂糖 ごま油、ビーフン	鯛カツ バーガー	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ヨーグルト パフェ	433 19.1 1.5
鯛カツバーガーは、新型コロナウイルスの影響を受けて出荷量の落ち込む漁協を支援したいという思いから、大手ハンバーガーチェーンで「日本の産地応援バーガー」として去年販売されました。地元愛媛では、県をあげてご当地バーガーとして売り出しています。									
8 22	金	冷やしラーメン(山形県) キャベツと卵のサラダ ジャガイモのおかか煮 パン缶	焼き豚、卵、ベーコン 鰹節	わかめ、コーン ネギ、昆布、キャベツ パン缶	中華麺、砂糖、ごま油 ドレッシング ジャガイモ	冷やし ラーメン	牛乳 せんべい	牛乳 ほうれん草 クッキー	423 16.2 2.6
冷やしラーメンは、山形県内陸部でよく食べられている冷たいラーメンです。氷がのっているお店もあるようです。冷たいラーメンを食べて夏を乗り切りましょう!									
11 25	月	豆腐のケチャップ煮 切り干し大根の甘酢和え ピーマンチャンプルー すいか	豚ミンチ、えび ベーコン、豆腐 高野豆腐	ニンニク、生姜、人参 玉ねぎ、ネギ、トマト 切り干し大根、枝豆、胡瓜 しおっぱ、キャベツ ピーマン、パプリカ、西瓜	油、砂糖、ごま ごま油	白飯	牛乳 オレンジ	牛乳 レーズンソフト クッキー	409 19.7 1.1
12 26	火	カラフルオムレツ アスパラの磯和え あらめ煮 オレンジ	豚ミンチ、卵 ちくわ	人参、玉ねぎ、パプリカ コーン、アスパラガス 胡瓜、のり、あらめ、人参 オレンジ	ジャガイモ、砂糖 油	ゆかりご飯	牛乳 クラッカー	牛乳 マヨネーズ マフィン	383 15.5 1.9
13 17	水	鮭のタンドリー風 ビーンズサラダ 人参シリシリ メロン	鮭、ヨーグルト ハム、チーズ ミックスビーンズ ツナ缶、卵	胡瓜、人参、もやし にら、メロン	マヨネーズ、油	わかめご飯	牛乳 クッキー	牛乳 阿波外郎 (徳島県)	408 23.7 1.0
江戸時代に、サトウキビの栽培が阿波の国に伝えられ「阿波和三盆糖」が作られるようになり、そのお祝いに三月三日の節句に阿波外郎を作って食べられるようになりました。 プリンとした味わいの「山口外郎」 淡泊な味わいの「名古屋外郎」もちもちした「阿波外郎」が日本の3大外郎と言われています。									
14 28	木	シシャモの磯辺揚げ 華風サラダ 茄子のスパイシー炒め オレンジ	シシャモ、卵、ハム 豚肉	青のり、胡瓜、人参 もやし、ピーマン 茄子、オレンジ	てんぷら粉、油 しらたき、砂糖 ごま油	ふりかけご飯	牛乳 ウエハース	牛乳 カルピスセリー クッキー	396 17.7 1.6
29	金	もぶりご飯(広島県) 豚肉の梅みそ焼き シルバーサラダ かぼちゃグラッセ パン缶	鶏ミンチ、油揚げ しらす、豚肉 味噌、ちくわ	人参、ごぼう、 インゲン、干しシイタケ 梅干し、胡瓜、かぼちゃ パン缶	こんにゃく、砂糖 ごま、春雨 マヨネーズ	もぶりご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 キャラメル麩	442 21.2 1.6
「もぶり」というのが広島の方で混ぜるという意味です。甘い貝をご飯にのせてもぶって食べることから、もぶりご飯という名前がつけました。									