

# 7月 給食献立予定表

令和5年度  
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)	
			1群 (栄養を完全にする)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)		
3	月	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	カルピスジュース 菓子	
4	火	おにぎり ささみフライ なすとかぼちゃの具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	卵	ささみ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ なす かぼちゃ キャベツ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
5	水	コッペパン ミートボール マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク	卵	牛豚ミンチ ハム	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご ほうれん草	コッペパン マカロニ	ミルクココア 菓子
6	木	ごはん 魚のあんかけ かつお和え わかめのみそ汁	牛乳	卵	ホキ わかめ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし ほうれん草 葱	米・麦	プリン 菓子
7	金	★七タランチ わかめごはん 七タそうめん ハムカツ 酢の物	牛乳	卵	わかめ ハム ちくわ 浜しぐれ	きゅうり 人参 トマト 葱 キャベツ	米・麦 そうめん	アイスクリーム
10	月	ごはん そぼろ煮 いんげんのごま和え 納豆	牛乳 スキムミルク		牛ミンチ 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
11	火	スタミナごはん きんぴらごぼう じゃこの酢の物	牛乳 スキムミルク		豚肉 ひじき 牛肉 しらす干し ちくわ	人参 ごぼう ピーマン キャベツ きゅうり	米・麦	スキムミルク ★ずももジャムサンド
12	水	ごはん 魚のみそ煮 昆布和え 黒豆煮 かき玉汁	牛乳	卵	サワラ 塩昆布 黒豆	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
13	木	コッペパン タンドリーチキン ひじきサラダ 五目スープ	牛乳 スキムミルク ヨーグルト		かしわ ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし 干椎茸	コッペパン	スキムミルク 菓子
14	金	ごはん 鮭のマリネ ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 スキムミルク		鮭 ハム 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン レモン じゃがいも きゅうり りんご キャベツ 葱	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
18	火	ごはん 鮭の照り焼き わかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 スキムミルク		鮭 わかめ ちくわ 油あげ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
19	水	ごはん 冷しゃぶ 変わりひたし 昆布佃煮 人参ときのこのすまし汁	牛乳		豚肉 しらす干し 昆布	レタス キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ エリンギ えのき茸	米・麦	★オレンジゼリー 菓子
20	木	おたのしみランチ ウインナーパン 白身フライ 春雨サラダ キャベツスープ 3～5歳児:ロールケーキ 0～2歳児:フルーツ	牛乳	卵	ウインナー ホキ ハム	春雨 きゅうり りんご レタス 人参 玉ねぎ キャベツ	ロールパン コッペパン	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子
21	金	ごはん ささみのマヨネーズ焼き 野菜炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク		ささみ ベーコン 油あげ	人参 玉ねぎ えのき茸 キャベツ しめじ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
24	月	ごはん 煮魚 磯辺和え なすのみそ汁	牛乳 スキムミルク		サワラ のり 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ なす 葱	米・麦	スキムミルク クッキーパン
25	火	コッペパン パンプキンコロケ ミックスサラダ わかめのたまごスープ	牛乳	卵	牛ミンチ ハム わかめ	かぼちゃ じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり りんご	コッペパン スパゲティ	ジョア 菓子
26	水	夏野菜カレーライス トマトときゅうりのサラダ 福神漬	牛乳		牛豚ミンチ 浜しぐれ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも かぼちゃ なす さやいんげん キャベツレタスキゅうりトマト	米・麦	★ゆでとうもろこし
27	木	ロールパン 冷やし中華 シーチキンサラダ	牛乳	卵	焼豚 シーチキン 浜しぐれ	もやし きゅうり トマト キャベツ 人参	ロールパン 中華麺	★おにぎり
28	金	ごはん 焼き魚 かぼちゃの煮物 ゆかり和え 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク		鮭 豆腐 わかめ	かぼちゃ キャベツ 人参 もやし	米・麦	ミルクココア 菓子
31	月	コッペパン とんかつ かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク		豚肉 ハム	かぼちゃ じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	コッペパン	スキムミルク 菓子

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

今月は黒豆煮と黒豆ジュースのレシピを紹介します。



黒豆には良質なたんぱく質・食物繊維・ビタミンB群などをはじめとして、栄養素がバランスよく含まれています。夏場に多くなる麺類のメニューに1品加えてもいいですね☆



## 黒豆ジュース 材料(1人分)

黒豆のゆで汁 200cc  
さとう 8g  
レモン汁 1/5個分

### 〈作り方〉

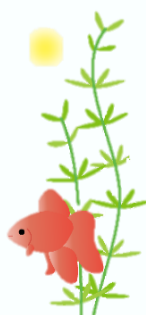
- ① 黒豆煮の①のアクを取り10分ほど煮たところで、必要な分の煮汁を別の鍋に取り分ける。
- ② ①にさとうを加え、さとうが溶けたら火を止める。
- ③ ②が40℃まで冷めたらレモン汁を加え、冷やして出来上がり。

## 黒豆煮 材料(作りやすい分量)

黒豆 250g  
水 5カップ  
☆さとう 50g  
☆しょうゆ 50cc

### 〈作り方〉

- ① 黒豆はさっと洗って少し大きめの鍋に入れ、水を加えて火にかける。最初は強火、沸騰してきたらアクを取って弱火で煮る。(吹きこぼれに注意)
  - ② 柔らかくなったら☆を加えて煮る。少し汁が残る程度まで煮詰めたら火を止め、冷めたら出来上がり。
- ※ 火加減に合わせて水の量はその都度足してください。



- こまめな水分補給
  - 早寝早起き
  - バランスをとれた食事
  - 適度な運動
  - 十分な睡眠
- を心がけて、元気に夏を乗り切りましょう!

