



# 7がつのこんだて



## ようじ

八王子ひまわり保育園  
2018.7.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび									
<b>2</b> はんぱーがー かぼちゃのさらだ こーんぼたーじゅ めろん きなこぼたもち むぎちゃ	<b>3</b> なっとうそぼろごはん きすのてんぷら おくらのおかかあえ なすのみそしる すいか どうぶつくっきー ぎゅうにゅう	<b>4</b> すばげていみーとそーす ぼてとのちーすやき しるばーさらだ かぼちゃのぼたーじゅ めろん ちーすどーなつ むぎちゃ	<b>5</b> ちゅうかどんぶり ぶたにくのこんやくいため きゅうりとじゃこのちゅうかあえ ふとみつばのすましじる すいか にんじんむしばん ぎゅうにゅう	<b>6</b> <b>こどもまつり</b> わかめごはん からあげ もやしのさらだ むぎちゃ めろん あんにんどうふ ぎゅうにゅう いりこ	<b>7</b> <b>ひまわりまつり</b> ごましおごはん とりにくのいために さつまいものあまからに たまねぎとわかめのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう									
<b>9</b> かぼちゃぱん つなぐらたん こーんそてー きゃべつとにくだんこのすーぶ すいか こざかなおにぎり むぎちゃ こんぶ	<b>10</b> えだまめごはん かつおのごまみそあえ もろへいやとつなのおひたし ごもくちゅうかすーぶ めろん よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	<b>11</b> ひやしそうめん とりにくのうめみそやき そらまめのぼてとさらだ すいか くりーむさんと ぎゅうにゅう ぶるーん	<b>12</b> びびんば かれーちきん なつやさいのあまからあえ おくらすーぶ めろん しらすぼーる ぎゅうにゅう	<b>13</b> いわのりごはん ひじきつくね すなっぶえんどうのなむるぶういため ずっきーにのみそしる すいか あーもんどとーすと ぎゅうにゅう	<b>14</b> ぶりかけごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる こまつなのみそしる めろん ふかしいも とうにゅう									
<b>うみのひ</b> 	<b>17</b> なっとうごはん しょうぶうやき ひじきさらだ やさいすーぶ すいか ぶるーつよーぐると ぎゅうにゅう	<b>18</b> ゆうやけごはん かれのいとまとそーすやき こーんさらだ じゃがいものぼたーじゅ めろん ごへいもち むぎちゃ	<b>19</b> <b>ようじたんじょうかい</b> くろわっさん たんどりーちきん なっとうさらだ にくだんごすーぶ すいか おきなわどーなつ ぎゅうにゅう	<b>20</b> <b>どようのうしのひ</b> ひやしうどん ぶたしゃぶ まかろにさらだ めろん ひつまぶしおにぎり むぎちゃ	<b>21</b> ごましおごはん とりにくのけちゃっぶに さつまいものれーずんに とうふとわかめのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう									
<b>23</b> ぶりかけごはん いそべやき わふうさらだ ちんげんさいのすーぶ すいか せさみとーすと ぎゅうにゅう	<b>24</b> じゃーじゃーうどん とりにくのれもんしょうゆやき わかめのちゅうかづけ わんたんすーぶ めろん すこーん ぎゅうにゅう	<b>25</b> ごはん かじきのかれーけちゃっぶいため きくらげさらだ つくねじる すいか きなこぱん ぎゅうにゅう いりこ	<b>26</b> きゃろっとぱん なすのみーとぐらたん たまぼてさらだ みねすとろーね めろん とうもろこし ぎゅうにゅう	<b>27</b> なつやさいかれー はわいあんさらだ えだまめ ぎゅうにゅう すいか じゃがばたー とうにゅう	<b>28</b> しらすごはん とりにくのいために さつまいものあまからに もやしのみそしる めろん ふかしいも とうにゅう									
<b>30</b> うめぼしごはん しゅうまい だいがくじゃがいも みょうがとたまごのすましじる めろん にんじんつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう	<b>31</b> ひじきごはん さけのまよねーすやき もやしのにびたし わかめすーぶ すいか ぱうんどけーき ぎゅうにゅう	<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼児</td> <td>564Kcal</td> <td>20.8g</td> <td>19.6g</td> </tr> </tbody> </table>				熱量	蛋白	脂質	幼児	564Kcal	20.8g	19.6g		<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>
	熱量	蛋白	脂質											
幼児	564Kcal	20.8g	19.6g											

**野菜や果物で水分補給**  
夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲み物だけでなく野菜や果物にも水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約90%の水分が含まれています。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べすぎに注意しながら積極的に取るようにしましょう。夏に美味しく子ども達にも人気がある『すいか』にはカリウムが含まれ疲労回復夏バテに効果があります。皮に張りがあり、たたいたときに「ボンボン」と響く音がするものが食べごろといわれています。



### 今月のレシピ ワンタンスープ

- 【材料】家族約4人分
- 豚ひき肉 30g
  - もやし 36g
  - にんじん 30g
  - ワンタンの皮 6枚(1/4に切る)
  - 長ねぎ 1/8本
  - 干しいたけ 2個(水でもどす)
  - 醤油 小さじ1
  - 塩 一つまみ
  - 油 適量

- 【作り方】
- 干しいたけは薄切りにし戻し汁は取っておく。にんじんは千切り、長ねぎはみじん切りにする。
  - 鍋に油を入れ豚ひき肉・もやし①を入れ炒める
  - 豚肉の色が変わったら戻し汁と水を加える
  - にんじんに火が通ったらワンタンの皮を入れ水分を含んだら塩・醤油で味付けをしできあがり



# 7がつのこんだて



## にゅうじ

八王子ひまわり保育園  
2018.7.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび									
<b>2</b> ばたーろーる とうふはんぱーぐ かぼちゃのさらだ こーんぼたーじゅ めろん きなこぼたもち むぎちゃ	<b>3</b> なっとうそぼろごはん きすのてんぷら おくらのおかかあえ なすのみそしる すいか ふかしいも ぎゅうにゅう	<b>4</b> すばげていみーとそーす ぼてとのちーすやき しるばーさらだ かぼちゃのぼたーじゅ めろん ちーずりそっと むぎちゃ	<b>5</b> ちゅうかどんぶり ぶたにくのこんやくいため きゅうりとじゃこのちゅうかあえ ふとみつばのすましじる すいか にんじんむしばん ぎゅうにゅう	<b>6</b> <b>こどもまつい</b> わかめごはん からあげ もやしのさらだ わかめすーぷ めろん まかろにきなこ ぎゅうにゅう いりこ	<b>7</b> <b>ひまわりまつい</b> ごましおごはん とりにくのいために さつまいものあまからに たまねぎとわかめのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう									
<b>9</b> かぼちゃぱん つなぐらたん こーんそてー きゃべつとにくだんこのすーぷ すいか こざかなごはん むぎちゃ	<b>10</b> えだまめごはん かつおのごまみそあえ もろへいやとつなのおひたし ごもくちゅうかすーぷ めろん よーぐるとほっとけーき ぎゅうにゅう	<b>11</b> ひやしそうめん とりにくのうめみそやき そらまめのぼてとさらだ すいか つなさんど ぎゅうにゅう ぶるーん	<b>12</b> びびんば かれーちきん なつやさいのあまからあえ おクラのすーぷ めろん しらすぼーる ぎゅうにゅう	<b>13</b> いわのりごはん ひじきつくね すなっぶんとうのなむるふういため ずっきーにのみそしる すいか ちーずとーすと ぎゅうにゅう	<b>14</b> ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる こまつなのみそしる めろん ふかしいも とうにゅう									
<b>うみのひ</b> 	<b>17</b> なっとうごはん しょうふうやき ひじきさらだ やさいすーぷ すいか わかめごはん むぎちゃ	<b>18</b> ゆうやけごはん かれのいとまとそーすやき こーんさらだ じゃがいものぼたーじゅ めろん ごへいもち むぎちゃ	<b>19</b> <b>ようじたんじょうかい</b> くろわっさん たんどりーちきん なっとうさらだ にくだんごすーぷ すいか こくとうむしばん ぎゅうにゅう	<b>20</b> <b>どようのうしのひ</b> ひやしうどん ぶたしゃぶ まかろにさらだ めろん ひつまぶし むぎちゃ	<b>21</b> ごましおごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーずんに とうふとわかめのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう									
<b>23</b> ふりかけごはん いそべやき わふうさらだ ちんげんさいのすーぷ すいか せさみとーすと ぎゅうにゅう	<b>24</b> じゃーじゃーうどん とりにくのれもんしょうゆやき わかめのちゅうかづけ わんたんすーぷ めろん ふかしいも ぎゅうにゅう	<b>25</b> ごはん かじきのかれーけちゃっぷいため きくらげさらだ つくねじる すいか きなこぱん ぎゅうにゅう いりこ	<b>26</b> きやろっとぱん なすのみーとぐらたん たまぼてさらだ みねすとろーね めろん こーんらいす むぎちゃ	<b>27</b> なつやさいかれー はわいあんさらだ えだまめ ぎゅうにゅう すいか ふかしじゃがいも とうにゅう	<b>28</b> しらすごはん とりにくのいために さつまいものあまからに もやしのみそしる めろん ふかしいも とうにゅう									
<b>30</b> ゆかりごはん しゅうまい だいがくじゃがいも こまつなとたまごのすましじる めろん こぎつねごはん むぎちゃ	<b>31</b> ひじきごはん さけのまよねーすやき もやしのにびたし わかめすーぷ すいか ほっとけーき ぎゅうにゅう	<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳児</td> <td>469Kcal</td> <td>17.4g</td> <td>15.1g</td> </tr> </tbody> </table>				熱量	蛋白	脂質	乳児	469Kcal	17.4g	15.1g		
	熱量	蛋白	脂質											
乳児	469Kcal	17.4g	15.1g											
<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>														

### 野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲み物だけでなく野菜や果物にも水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約90%の水分が含まれています。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べすぎに注意しながら積極的に取るようにしましょう。夏に美味しく子ども達にも人気がある『すいか』にはカリウムが含まれ疲労回復夏バテに効果があります。皮に張りがあり、たたいたときに「ボンボン」と響く音がするものが食べごろといわれています。



### 今月のレシピ ワンタンスープ

#### 【材料】家族約4人分

- 豚ひき肉 30g
- もやし 36g
- にんじん 30g
- ワンタンの皮 6枚(1/4に切る)
- 長ねぎ 1/8本
- 干しいたけ 2個(水でもどす)
- 醤油 小さじ1
- 塩 一つまみ
- 油 適量

#### 【作り方】

- ①干しいたけは薄切りにし戻し汁は取っておく。にんじんは千切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に油を入れ豚ひき肉・もやし①を入れ炒める
- ③豚肉の色が変わったら戻し汁と水を加える
- ④にんじんに火が通ったらワンタンの皮を入れ水分を含んだら塩・醤油で味付けをしできあがり