

7月の予定献立

令和2年7月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (水)	豚肉の柳川もどき ブロッコリーのお浸し 豆腐とほうれん草のみそ汁 ミントマト	しょうゆ団子 牛乳	豚肉 卵 豆腐 若布 牛乳	しらたき 上新粉 片栗粉 三温糖	ごぼう 玉葱 人参 ブロッコリー ほうれん草 えのき茸 ミントマト
2 (木)	魚の照り焼き ソーメン風サラダ つくね汁 キウイ	小倉蒸しパン 牛乳	魚 卵 鶏挽肉 豆腐 小豆 牛乳	そうめん ごま 小麦粉 黒砂糖 中双糖	人参 きゅうり キャベツ ねぎ キウイ
3 (金)	ベーコンエッグ 油揚げと青菜の煮浸し 豆麩のみそ汁 グレープフルーツ	パイナップルケーキ 牛乳	ベーコン 卵 油揚げ 牛乳	豆麩 じゃが芋 フライドポテト 油	ほうれん草 人参 もやし さやえんどう グレープフルーツ
4 (土)	タンドリーチキン マカロニサラダ 幼児牛乳 バナナ		鶏肉 ヨーグルト 牛乳	マカロニ マヨネーズ	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 バナナ
6 (月)	マーボートーフ ごまもやし 若布スープ ミントマト	フルーツサンド 牛乳	豆腐 豚挽肉 若布 生クリーム 牛乳	片栗粉 ごま 砂糖 食パン	ねぎ 人参 干椎茸 生姜 ピーマン もやし きゅうり
7 (火)	中華風冷や奴 ポテトサラダ 七タスープ メロン ゼリー	ココアケーキ 牛乳	豆腐 ささみ 卵 ウィンナー 牛乳	ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 三温糖 バター	人参 枝豆 きゅうり 白菜 玉葱 コーン オクラ メロン
8 (水)	かじきの醤油マヨネーズ 豚肉とピーマンの炒め 五目みそ汁 パイナップル	白玉団子黒みつけ 牛乳	めかじき 豚肉 生揚げ 豆腐 きな粉 牛乳	マヨネーズ 片栗粉 白玉粉 黒砂糖	パセリ ピーマン たけのこ 人参 ごぼう 大根 干椎茸
9 (木)	枝豆入り卵焼き みそドレッシングサラダ はんぺんスープ キウイ	大学芋 牛乳	卵 鶏挽肉 ハム はんぺん 牛乳	ごま油 砂糖 さつま芋 油	枝豆 人参 キャベツ きゅうり えのき茸 キウイ
10 (金)	酢豚 春雨酢物 若布コンスープ オレンジ	カルピスゼリー せんべい	豚肉 ハム 若布 卵 牛乳 生クリーム	じゃが芋 油 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖	たけのこ 人参 玉葱 ピーマン 干椎茸 きゅうり もやし コーン
11 (土)	手作り弁当				
13 (月)	肉豆腐 かぼちゃサラダ 小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	甘食 牛乳	豆腐 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	しらたき マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖	人参 ねぎ 南瓜 きゅうり 小松菜 グレープフルーツ
14 (火)	なすのミートグラタン ジャーマンポテト 凍り豆腐の清汁 メロン	豆銀糖 牛乳	豚挽肉 チーズ ベーコン 卵 凍り豆腐 きな粉 牛乳	じゃが芋 ごま 水あめ 砂糖	なす 玉葱 さやえんどう えのき茸 人参 メロン
15 (水)	豚肉の野菜巻き わかめサラダ 春雨スープ バナナ	卵サンド 牛乳	豚肉 若布 ハム ベーコン 卵 牛乳	油 春雨 食パン マーガリン マヨネーズ	人参 いんげん ごぼう キャベツ きゅうり 玉葱 干椎茸
16(木) 誕生会	うなぎ かぼちゃそぼろ煮 酢みそ和え そうめん汁 すいか	アイスクリーム	うなぎ 鶏挽肉 うずら卵	そうめん 豆麩 砂糖 片栗粉	南瓜 きゅうり ねぎ 人参 すいか
17 (金)	高野豆腐の挽肉かけ ポパイサラダ 五目スープ パイナップル	バナナケーキ 牛乳	凍り豆腐 鶏挽肉 豚肉 卵 牛乳	片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖	ねぎ グリンピース コーン ほうれん草 人参 もやし 白菜
18 (土)	ハムピカタ なす炒め 幼児牛乳 オレンジ		ハム 卵 牛乳	小麦粉 油 ごま	なす ピーマン オレンジ
20 (月)	親子煮 いんげんと人参のきんぴら わかめのみそ汁 ミントマト	フルーツゼリー ビスケット	卵 鶏挽肉 豆腐 ひじき 若布	ごま ごま油 砂糖	玉葱 キャベツ 人参 干椎茸 小松菜 いんげん ねぎ
21 (火)	小魚と大豆のからめ煮 青菜のごま和え 吉野汁 さつま芋甘煮 キウイ	ホットドック 牛乳	大豆 しらす ささみ ウィンナー 牛乳	ごま しらたき さつま芋 バターロール マーガリン	キャベツ 人参 みつば キウイフルーツ
22 (水)	鶏肉のソテー シーフードサラダ もやしの味噌汁 バナナ	なべ焼き 牛乳	鶏肉 えび 油揚げ ひじき 牛乳	小麦粉 黒砂糖 ごま 油 砂糖	きゅうり レタス セロリ 人参 もやし 小松菜 バナナ
23 (木)	海の日				
24 (金)	スポーツの日				
25 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 幼児牛乳 オレンジ		豚挽肉 卵 牛乳 かつお節	バター 砂糖	人参 ほうれん草 オレンジ
27 (月)	生姜焼き 粉ふき芋 人参グラッセ きのこスープ パイナップル	お好み焼き 牛乳	豚肉 豆腐 さくらえび かつお節 卵 牛乳	じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	パセリ 人参 しめじ えのき茸 小松菜 パイナップル キャベツ
28 (火)	天ぷら 大根なます なめこ汁 ミントマト	ずんだプリン せんべい	えび 豆腐 練乳	小麦粉 油 砂糖	南瓜 ピーマン 大根 人参 なめこ ねぎ ミントマト 枝豆
29 (水)	ツナとチーズの卵焼き 切干大根和風サラダ キャベツと油揚げのみそ汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	ツナ缶 チーズ 卵 ひじき 牛乳	ごま ごま油 食パン マーガリン 油	玉葱 人参 グリンピース 切干大根 きゅうり キャベツ
30(木) 夏まつり	夏野菜カレー 麦茶 オレンジ	ミニパン 牛乳	豚肉 牛乳	油	なす ピーマン 玉葱 南瓜 人参 コーン オレンジ
31 (金)	春巻き いんげんの胡麻豆腐和え 玉葱と若布のみそ汁 ミントマト	オレンジゼリー せんべい	豚肉 豆腐 若布	春雨 春巻きの皮 油 ごま 砂糖	きくらげ 人参 ねぎ キャベツ いんげん 玉葱 ミントマト

～ゆっくりと食べましょう～



お腹が空いていると特に、口いっぱいにはおぼり、急いで食べてしまいがちですが、食事はゆっくりと取ると良いでしょう。満腹感を覚える前にたくさん食べると食べすぎにつながり、そしゃくが不十分だと唾液の分泌量が少なくなり、消化不良を起こしやすくなります。食事は一緒に食べる人との会話を楽しみながら、よく噛んで味わいましょう。



～今月の一か月平均栄養所要量～

エネルギー 422kcal
たんぱく質 17.7g
脂 肪 18.6g

