



7月の予定献立

令和2年7月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	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ccoliのお浸し ごはん 豆腐のみそ汁 ミニトマト	せんべい りんごジュース	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 米	ごぼう 玉葱 人参 ブロccoli ほうれん草 えのき茸 ミニトマト
2 (木)	魚の照り焼き ソーメン風サラダ ごはん つくね汁 キウイ	バナナ	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 ザラメ 米	人参 きゅうり キャベツ ねぎ キウイ バナナ
3 (金)	ベーコンエッグ 油揚げと青菜の煮浸し ごはん 豆麩のみそ汁 グレープフルーツ	サブレ 牛乳	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 米	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)	タンダーチキン マカロニサラダ ごはん 南瓜のみそ汁 バナナ	せんべい 牛乳		鶏肉 ヨーグルト 牛乳	マカロニ マヨネーズ 豆麩 米	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 バナナ 南瓜
6 (月)	マーボトーフ ごまもやし ごはん 若布スープ ミニトマト	ビスケット 豆乳	フルーツサンド 牛乳	豆腐 豚挽肉 若布 生クリーム 牛乳 豆乳	片栗粉 ごま 砂糖 食パン 米	ねぎ 人参 干椎茸 生姜 ピーマン もやし きゅうり
7 (火)	中華風冷奴 ポテトサラダ ごはん コンソメスープ メロン ゼリー	せんべい ヤクルト	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 パター 米	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 豚肉とピーマン炒め ごはん 五目みそ汁 パイナップル	サブレ 牛乳	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 米	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 ごはん はんぺんスープ キウイ	せんべい 飲むヨーグルト	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 米	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 ごはん 若布コーンスープ オレンジ	ビスケット 牛乳	カルビスゼリー 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 米	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	バナナ				
13 (月)	肉豆腐 かぼちゃサラダ 卵ごはん 小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	サブレ 牛乳	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 パター 砂糖 米	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 ごはん 凍り豆腐の清汁 メロン	せんべい 牛乳	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 米	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 ごはん 春雨スープ バナナ	ビスケット 豆乳	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 米	人参 いんげん ごぼう 玉葱 キャベツ きゅうり 干椎茸
16(木) 誕生会	うな丼 かぼちゃそぼろ煮 酢みそ和え そうめん汁 すいか	バナナ	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 米	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 ごはん 五目スープ パイナップル	せんべい 牛乳	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 パター 砂糖 米	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 ごはん 豆腐のみそ汁 オレンジ	ビスケット 牛乳		ハム 卵 牛乳 豆腐	小麦粉 油 ごま 米	なす ピーマン オレンジ 人参 ねぎ
20 (月)	親子煮 いんげんと人参のきんぴら ごはん わかめのみそ汁 ミニトマト	せんべい 牛乳	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 米	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 ごま和え キウイ ごはん 吉野汁 さつま芋甘煮	クラッカー りんごジュース	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 米	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 ごはん もやしのみそ汁 バナナ	ヨーグルト	なべ焼き 牛乳	鶏肉 えび 油揚げ ひじき 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 黒砂糖 ごま 油 砂糖 米	きゅうり レタス セロリ 人参 もやし 小松菜 パナナ
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 ごはん キャベツのみそ汁 オレンジ	せんべい 牛乳		豚挽肉 卵 牛乳 かつお節 わかめ	バター 砂糖 米	人参 ほうれん草 オレンジ キャベツ
27 (月)	生姜焼き 粉ふき芋 人参グラッセ ごはん きのごスープ パイナップル	ビスケット 牛乳	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 パター 小麦粉 砂糖 米	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 ごはん なめこ汁 ミニトマト	せんべい りんごジュース	ずんだプリン 牛乳	えび 豆腐 練乳	小麦粉 油 砂糖 米	南瓜 ピーマン 大根 人参 なめこ ねぎ ミニトマト 枝豆
29 (水)	ツナとチーズの卵焼き 切干大根和風サラダ ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 バナナ	せんべい 牛乳	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 米	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 ごはん オレンジ	サブレ 豆乳	ミニパン 牛乳	豚肉 牛乳	油 米	なす ピーマン 玉葱 南瓜 人参 コーン オレンジ
31 (金)	春巻き いんげんのごま豆腐和え ごはん 玉葱と若布のみそ汁 ミニトマト	ビスケット 牛乳	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 米	きくらげ 人参 ねぎ キャベツ いんげん 玉葱 ミニトマト

あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしまわう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたなら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。



～今月の一平均栄養所要量～

エネルギー 542kcal
たんぱく質 19.2g
脂 肪 18.7g

