

7月の献立表

令和元年7月下旬矢作保育園

	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	未満児
1 (月)	魚の塩焼き 千草和え なめこ汁 グレープフルーツ	チーズポテト 牛乳	魚 いか 油揚げ 卵 豆腐 チーズ 牛乳	じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 米	ほうれん草 もやし 人参 なめこ ねぎ グレープフルーツ	ごはん
2 (火)	ササミアーモンド揚げ ごま酢和え 春雨スープ パインナップル	小倉蒸しパン 牛乳	ささみ 卵 ベーコン 牛乳	小麦粉 油 春雨 黒砂糖 砂糖 米	ブロッコリー 人参 玉葱 干椎茸 チンゲン菜 小豆	ごはん
3 (水)	ベーコンエッグ ひじきのごま和え けんちん汁 キウイフルーツ	クッキー 牛乳	卵 ベーコン 油揚げ 豆腐 牛乳	マヨネーズ じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター 米	ひじき 人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ キウイフルーツ	ごはん
4 (木)	ピーマンの肉詰め煮 甘酢和え 凍豆腐の清汁 オレンジ	ハムサンド 牛乳	豚挽肉 卵 高野豆腐 ハム チーズ 牛乳	片栗粉 パン粉 食パン マーガリン 砂糖 米	ピーマン 玉葱 キャベツ みかん缶 さやえんどう 人参	ごはん
5 (金)	中華風冷奴 ポテトサラダ 七タスープ メロン	カルピスゼリー せんべい	豆腐 ささみ ウィンナー	ごま油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 米	人参 きゅうり 玉葱 白菜 オクラ メロン	ごはん
6 (土)	鶏肉のソテー 野菜炒め 油揚げの味噌汁 バナナ		鶏肉 しらす干し 油揚げ	油	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン もやし わかめ	ごはん
8 (月)	肉じゃが 三色サラダ かぼちゃの味噌汁 キウイフルーツ	ホットケーキ 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	じゃが芋 糸コン 春雨 豆麩 小麦粉 バター	玉葱 人参 干椎茸 もやし きゅうり 南瓜	ごはん
9 (火)	豆腐とひじきのつくね 七福ナムル 豆麩の味噌汁 ミニトマト	フルーツゼリー せんべい	豆腐 鶏挽肉 卵 しらす干し	パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖 じゃが芋	ひじき 玉葱 切干大根 人参 小松菜 レタス さやえんどう	ごはん
10 (水)	なすのミートグラタン アスパラサラダ はんぺんスープ グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳	豚挽肉 チーズ 卵 はんぺん 牛乳	油 マヨネーズ 米	なす 玉葱 きゅうり 人参 アスパラガス えのき茸 パセリ	ごはん
11 (木)	ちくわの二色揚げ 深山和え しめたま汁 メロン	ジャムサンド 牛乳	ちくわ 卵 チーズ ささみ 牛乳	小麦粉 油 砂糖 食パン マーガリン 米	人参 大根 きゅうり 椎茸 しめじ 小松菜 メロン	ごまごはん
12 (金)	枝豆入り卵焼き 青菜の煮浸し じゃが芋の味噌汁 オレンジ	白玉団子黒蜜かけ 牛乳	卵 鶏挽肉 油揚げ 豆腐 牛乳	じゃが芋 白玉粉 黒砂糖 米	枝豆 人参 ほうれん草 もやし ねぎ オレンジ	ごはん
13 (土)	手作り弁当					
15 (月)	海の日					
16 (火)	シーフードカレー マカロニサラダ きのこのスープ ミニトマト	ドーナッツ 牛乳	シーフードミックス 豆腐 卵 牛乳	じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 牛乳	人参 玉葱 キャベツ きゅうり チンゲン菜 椎茸	ごはん
17 (水)	チキンナゲット 豚肉とピーマンの炒め さつま汁 グレープフルーツ	人参バターケーキ 牛乳	鶏肉 鶏挽肉 豆腐 卵 豚肉 牛乳	片栗粉 油 砂糖 米 さつま芋 小麦粉 バター	玉葱 干椎茸 ピーマン ごぼう 人参 ねぎ	ごはん
18 (木)	鮭のムニエル ソーメン風サラダ つくね汁 パインナップル	フルーツヨーグルト サブレ	鮭 卵 鶏挽肉 豆腐 ヨーグルト	小麦粉 バター そうめん 片栗粉 砂糖 米	人参 きゅうり キャベツ ねぎ みかん缶 バナナ	ごはん
19 (金)	ハワイアンポークソテー 人参グラッセ ワンタンスープ オレンジ	豆乳プリン せんべい	豚肉 豆乳 牛乳	じゃが芋 バター 砂糖 米	パイン缶 人参 筍 ねぎ もやし きくらげ オレンジ	ごはん
20 (土)	五目納豆 にらと挽肉の卵とじ キャベツの味噌汁 バナナ		納豆 ささみ 豚挽肉 卵	油 砂糖	ほうれん草 キャベツ にら オクラ わかめ バナナ	ごはん
22 (月)	さつま芋入り卵焼き 冷しゃぶサラダ かぶの味噌汁 キウイフルーツ	しょうゆ団子 牛乳	チーズ 卵 豚肉 油揚げ 牛乳	さつま芋 油砂糖 上新粉 片栗粉 米	玉葱 トマト もやし きゅうり わかめ かぶ 人参 キウイ	ごはん
23(火) 誕生会	うな丼風 南瓜のそぼろ煮 胡瓜もみ そうめん汁 すいか	アイスクリーム	うなぎ 卵 鶏挽肉 なまり節 鶏肉	砂糖 油 片栗粉 そうめん 米	南瓜 きゅうり 小松菜 ねぎ すいか	ごはん
24 (水)	鶏みそ焼き コーンサラダ あざりと南瓜のシチュー オレンジ	焼きそばパン 牛乳	鶏肉 ベーコン あさり 豚肉 牛乳	砂糖 ごま油 小麦粉 バターロール 中華麺	大根 人参 コーン 南瓜 玉葱 オレンジ キャベツ	しらすごはん
25 (木)	炒り豆腐 なす炒め じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	ひじきせんべい 牛乳	豆腐 鶏挽肉 卵	砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 米	人参 干椎茸 いんげん 玉葱 なす ピーマン キャベツ	ごはん
26(金) 夏祭り	酢豚 さつま芋サラダ 卵スープ メロン		豚肉 卵	じゃが芋 片栗粉 油 さつま芋 マヨネーズ 米	筍 人参 玉葱 ピーマン パイン缶 きゅうり 干ぶどう	ごはん
27 (土)	ハムピカタ もやしの炒め物 若布スープ ミニトマト		ハム 卵 ベーコン	小麦粉 油	もやし ピーマン わかめ キャベツ 人参 えのき茸	ごはん
29 (月)	南瓜のオムレツ みそドレッシングサラダ すまし汁 すいか	かまもち 牛乳	卵 豚挽肉 ハム はんぺん 牛乳	バター ごま油 油 小麦粉 黒砂糖 米	南瓜 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 三つ葉 すいか	ごはん
30 (火)	筑前煮 ピーナッツ和え もやしの味噌汁 オレンジ	アメリカンドッグ 牛乳	鶏肉 油揚げ 卵 ソーセージ 牛乳	こんにゃく 砂糖 ごま油 小麦粉 油 米	筍 ごぼう 人参 椎茸 さやえんどう キャベツ もやし	ごはん
31 (水)	鶏肉のマリネ カミカミサラダ 野菜ミルックスープ メロン	ココアケーキ 牛乳	鶏肉 大豆 チーズ 卵 牛乳	片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 米	玉葱 人参 ピーマン きゅうり キャベツ セロリ パセリ メロン	ごはん

～旬の食材 なす～

水分が多く、体のほてりを取ってくれるので、暑いときに食べるのに最適です。紫色の皮には、抗がん作用のあるフラボノイドや血中のコレステロール値を下げるナスニンという成分が含まれています。煮物、揚げ物、炒め物、漬物と調理法が豊富で、様々な味付けが楽しめます。皮に弾力があり、色が濃いものを選びましょう。

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	543kcal	427kcal
タンパク質	19.8g	18.0g
脂 肪	18.6g	18.5g

