

平成28年7月献立表

二川保育園

南 作成

日	曜	未満児主食 以上児/未満児kcal	昼食 (☆未満児 ★以上児)	午後のおやつ (☆未満児午前 ♪手作り)	赤色	黄色	緑色		
					血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品		
11	月	そうめん 372/396kcal	鶏の天ぷら おくらの磯和え 薬味 ★そうめん	♪カルシウムおにぎり 麦茶 ミニトマト ☆牛乳	鶏肉 のり かまぼこ チーズ しらす	そうめん ごま ごはん	おくら 胡瓜 もやし しそ ミニトマト		
12	火	ごはん 322/365kcal	鮭のタルタル焼き かぼちゃの煮物 わかめのすまし汁	枝豆 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	鮭 わかめ	ごはん	玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ ねぎ 枝豆 バナナ		
13	水	ごはん 373/452kcal	マーボー豆腐 コーンナムル 冬瓜の中華スープ	♪黒ゴマパウンド 牛乳 パイナップル ☆おせんべい	豆腐 豚肉	ごはん ごま	玉ねぎ ニラ コーン もやし 胡瓜 冬瓜 椎茸 チンゲン菜 パイナップル		
14	木	ごはん 367/455kcal	いわしのたまごとし もろきゅう なすのみそ汁 プルーン	♪桃のアイスマース 麦茶 ビスケット ☆バナナ	いわし 鶏卵	ごはん	玉ねぎ わけぎ 人参 トマト 胡瓜 なす しめじ ねぎ プルーン 桃		
1	金	ごはん 378/486kcal	やさしいバーグ わかめの酢の物 麩のすまし汁	♪揚げパスタ 牛乳 すもも (すみれ:揚げじゃが) ☆ヨーグルト	豚肉 わかめ	ごはん 麩 マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン トマト かぼちゃ もやし 椎茸 ねぎ すもも		
1	金	ふじ組	(夕食)カレーライス 胡瓜の塩昆布和え すいか						
2	土	お泊り保育	(朝食)おにぎり ウインナー スランブルエッグ スティック野菜 (おやつ)フルーツゼリー						
2	土	スパゲティナポリタン コーンサラダ キャベツのスープ ミニトマト		おかし 麦茶	鶏肉	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン コーン 胡瓜 キャベツ エリンギ ミニトマト		
4	月	そうめん 411/486kcal	かぼちゃのかき揚げ かまぼこサラダ 薬味 ★そうめん	♪ピザトースト 牛乳 バナナ ☆おせんべい	かまぼこ のり ツナ チーズ	そうめん 食パン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし しそ おくら ピーマン トマト バナナ		
5	火	ごはん 348/422kcal	かつおのベジ焼き 納豆サラダ ズッキーニのスープ (19日きく:水菜とじゃこのサラダ)	ゆでもろこし 麦茶 オレンジ (6日さくら:すいかのフルーツポンチ) ☆ヨーグルト	かつお チーズ 納豆	ごはん	玉ねぎ キャベツ もやし 胡瓜 人参 ズッキーニ コーン しめじ とうもろこし オレンジ		
6	水	ごはん 352/412kcal	鶏胸肉のガーリック焼き 胡瓜の塩昆布和え しらすのかき玉汁	♪フルーツかき氷 麦茶 おせんべい ☆牛乳	鶏肉 塩昆布 鶏卵 しらす	ごはん	にんにく 胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ みかん缶 パイン缶		
21	木	ごはん 376/435kcal	カレイの塩焼き トマトとなすのさっぱり和え 豆腐のみそ汁	♪フライドポテト 牛乳 パイナップル ☆☆すいか	カレイ 豆腐	ごはん じゃがいも	トマト なす キャベツ 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ パイナップル すいか		
8	金	ごはん 458/522kcal	夏やさいかカレー 海藻サラダ チーズ バナナ	♪きなこクッキー 麦茶 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	豚肉 きなこ 海藻 チーズ	ごはん じゃがいも	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 ズッキーニ 胡瓜 レタス バナナ キウイフルーツ		
9	土	ジャムサンド バナナ チーズ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	おかし 麦茶	魚肉ソーセージ チーズ	食パン	バナナ		
15	金	★誕生会 お楽しみ給食★							
7	木	☆七夕給食☆ 七夕星ごはん ミートボール スターサラダ コンソメスープ		♪スターゼリー 麦茶 スターパン ☆おせんべい	豚肉	ごはん じゃがいも	かぼちゃ コーン 玉ねぎ トマト ブロッコリー 人参 胡瓜 おくら もやし パプリカ パイン缶		
29	金	うなぎごはん 豆腐のすまし汁 ミニトマト	ちくわと胡瓜の酢の物	♪揚げパスタ 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	うなぎ ちくわ 豆腐 わかめ	ごはん マカロニ	わけぎ 胡瓜 もやし 玉ねぎ えのき ねぎ ミニトマト オレンジ		

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「うなぎごはん」です。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。 ※15日・29日・毎週月曜日は以上児の白飯はいりません。
 ※1日はすみれ組が揚げじゃが、5日はさくら組がフルーツポンチを作り午後のおやつに食べます。19日はきく組が水菜とじゃこの
 サラダを作り昼食に食べます。ふじ組はお泊り保育の夕食、朝食、おやつをクッキングします。
 ※6・20日の鶏胸肉のガーリック焼きはふじ組の保護者からの紹介メニューです。

♪「うなぎごはん」♪
 夏にうなぎを食べる日といえば「土用の丑の日」ですね。今年は7月30日です。「土用」とは季節の変わり目である四立(立春、立夏、立秋、立冬)の18日前のことです。その日に「う」のつく食べ物を食べると縁起が良いと言われているためうなぎを食べるようになりました。まだまだ暑い夏が続きますが、土用の丑の日を過ぎると暦の上では秋を迎えます。うなぎは夏バテに効くと言われているだけあり、たんぱく質はもちろん、疲労回復効果や粘膜保護、骨の成形を助けるビタミン類、カルシウムが豊富に含まれています。そして実をいうと、うなぎの旬は産卵に向けて肥えていく冬なのです。今年は冬にもうなぎを食べて夏との味の違いを比べてみて下さいね。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。 ※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。