

# 平成 29年 7月 献立表

# 二川保育園

日	曜	未満児主食 以上児/未満児kcal	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
			(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	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	
3	月	そうめん 373/396kcal	ちくわの磯辺揚げ・薬味 トマトのさっぱりサラダ ★そうめん	枝豆 牛乳・オレンジ ☆牛乳	ちくわ・青のり かまぼこ・のり	そうめん 天かす	トマト・胡瓜・人参 枝豆・キャベツ・ねぎ おくら・オレンジ	
4	火	ごはん 345/422kcal	カレイのトマトソース焼き 大豆サラダ キャベツスープ プルーン	♪ごまスティック 牛乳・バナナ ☆オレンジ (4日さくら:キャロットケーキ) (18日ふじ:ハニーチーズ春巻き)	カレイ 大豆 チーズ	ごはん ごま じゃが芋	トマト・玉ねぎ・レタス 人参・胡瓜・キャベツ えのき・長ねぎ バナナ・プルーン	
5	水	ごはん 402/453kcal	ピーマンの肉詰め もやしといんげんの酢の物 冬瓜のみそ汁	♪ポップコーン 麦茶・すいか ☆牛乳	豚ひき肉 わかめ 卵	ごはん	ピーマン・人参・玉ねぎ・すいか トマト・もやし・さやいんげん 冬瓜・しめじ・チンゲン菜	
6	木	ごはん 361/414kcal	マグロの竜田焼き キャベツのゆかり和え 麩とおくらのすまし汁	♪チヂミ 麦茶・オレンジ ☆牛乳	マグロ 麩	ごはん	キャベツ・胡瓜・人参 コーン・おくら・椎茸・もやし 長ねぎ・オレンジ・ニラ	
21	金	ごはん 467/531kcal	枝豆シチュー コーンサラダ チーズ・キウイフルーツ	♪ピーチゼリー 牛乳・★ぶどう☆バナナ ☆牛乳	鶏肉 チーズ	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・枝豆・ぶどう マッシュルーム・コーン・トマト キャベツ・キウイフルーツ・バナナ	
1	土	ふじ:お泊り保育 朝食	ロールサンドパン・ステックサラダ 牛乳・りんご	♪フルーツゼリー	卵 ウインナー	ロールパン	胡瓜・人参・りんご みかん缶・パイン缶・もも缶	
1	土	しらすチャーハン 430/410kcal	もやしのナムル わかめの中華スープ	おかし・バナナ 麦茶	しらす 卵・わかめ	ごはん	もやし・人参・玉ねぎ 胡瓜・コーン・長ねぎ・バナナ	
10	月	そうめん 368/391kcal	ささみチーズフライ・薬味 レタスのサラダ ★そうめん	♪ジャムサンド 牛乳・バナナ ☆牛乳	鶏ささみ・チーズ かまぼこ のり	そうめん 天かす 食パン	レタス・胡瓜・もやし コーン・バナナ ねぎ・おくら	
11	火	ごはん 351/420kcal	たらの煮付 白瓜とわかめの酢の物 なめこのみそ汁・プルーン	♪パッピング 牛乳・おせんべい ☆バナナ	たら わかめ 豆腐	ごはん	白瓜・キャベツ・おくら・みかん なめこ・大根・玉ねぎ・プルーン 人参・バナナ・パイナップル	
12	水	ごはん 409/493kcal	やさしいバーグ おくらの磯和え えのきのすまし汁	ゆでとうもろこし 麦茶・オレンジ ☆☆12日すいか/☆26日牛乳	豚ひき肉 わかめ 卵・のり	ごはん	玉ねぎ・人参・ピーマン 胡瓜・もやし・おくら えのき・ニラ・とうもろこし・すいか	
13	木	ごはん 376/415kcal	かじきのバターソテー ラトウイユ コンソメスープ (13日きく:バジルのピザ・バジルティー)	♪ミルクもち 麦茶・キウイフルーツ ☆牛乳	かじき チーズ	ごはん	トマト・なす・玉ねぎ 人参・ズッキーニ 黄パプリカ・大根 ほうれん草・キウイフルーツ	
28	金	ごはん 489/534kcal	キーマカレー ちくわのサラダ チーズ パイナップル	♪二色ゼリー 牛乳・★ぶどう☆バナナ ☆おせんべい (すみれ:フルーツポンチ)	豚ひき肉 ちくわ チーズ	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・なす 枝豆・キャベツ・胡瓜 もやし・パイナップル バナナ・ぶどう	
8	土	卵サンドパン 421/346kcal	魚肉ソーセージ・チーズ バナナ・コーンスープ	おかし 麦茶	卵 チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ	
14	金	<b>★誕生会 お楽しみ給食★</b>						
7	金	(七夕給食) 冷製パスタ	お星さまハンバーグ なすとズッキーニのソテー 短冊スープ ★冷製パスタ	お星さまゼリー 牛乳・おせんべい ☆ヨーグルト	鶏肉 豚肉 かまぼこ しらす・ツナ	スパゲティ	人参・ミニトマト・レタス 胡瓜・干しいたけ・なす ズッキーニ・しめじ・もやし 大根・玉ねぎ・おくら	

※献立内の青色は絵本「グリーンマンのピーマンマン」に出てくる「ピーマンを使ってピーマンの肉詰め」を提供します。

※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。

※7日、14日の行事食と、毎週月曜日はそうめんを提供しますので、以上児の白飯はいりません。

※4日はさくら組がキャロットケーキを作り、おやつに食べます。

※13日はきく組がバジルのピザとバジルティーを作り、昼食に食べます。きく組の白飯はいりません。

※18日はふじ組がハニーチーズ春巻きを作り、おやつに食べます。

※28日はすみれ組がフルーツポンチを作り、おやつに食べます。

♪ピーマンの栄養♪

ピーマンはビタミンCを豊富に含む野菜です。油との相性が良く、炒め物に向いています。旬を迎えたピーマンをおいしく頂きましょう！



## ♪『グリーンマンのピーマンマン』♪

なんでもよく食べる子どもたちが、どうしても苦手なものがピーマンです。

「嫌い」と言って、ピーマンを残した子どもたちが寝ていると、のど痛バイキンが好き嫌いする子どもたちののどをめがけてやってきます。そこにピーマンマンが…。ご家庭でも読んであげて下さいね。

きっと、ピーマンが苦手な子も好きになるかも！！

※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。