

平成30年7月献立表

二川保育園

| 日 | 曜 | 未満児主食 | 昼食 | 午後のおやつ | 赤色 | 黄色 | 緑色 | |
|----|---|-------------------------------------|--|--|------------------------|----------------------|--|--|
| | | 以上児/未満児kcal | (☆未満児 ★以上児) | (☆未満児午前 ♪手作り) | 血や肉を作る食品 | 力や体温となる食品 | 体の調子を整える食品 | |
| 2 | 月 | そうめん 511/464kcal | ちくわのかき揚げ 薬味・トマト ★そうめん | ♪塩昆布おにぎり (30日)たこ焼き風 牛乳・オレンジ ☆牛乳 (30日)☆☆ポップコーン | ちくわ かまぼこ のり・昆布 | そうめん ごはん 揚げ玉 | 玉ねぎ・人参・かぼちゃ トマト・おくら・ねぎ オレンジ | |
| 3 | 火 | ごはん 378/467kcal | さわらのタルタル焼き トマトとレタスのサラダ ズッキーニのスープ | ♪コーンフレークスナック (31日)焼きもちし 牛乳・バナナ (3日)☆☆すいか (17日)☆おせんべい (31日)☆☆かき氷 (17日もも組:フルーチェ) | さわら チーズ | ごはん | 玉ねぎ・人参・ズッキーニ ピーマン・コーン・きゅうり しめじ・レタス・トマト (31日)とうもろこし バナナ・(3日)すいか | |
| 4 | 水 | ごはん 323/420kcal | にら玉 きゅうりの中華和え 春雨スープ | ♪くずもち 牛乳・パイナップル ☆ブルー | 卵 きなこ | ごはん 春雨 | 玉ねぎ・人参・きゅうり・にら もやし・きゃべつ・しいたけ 長ねぎ・パイナップル | |
| 5 | 木 | ごはん (5日さくら組:焼きそば) 378/510kcal | まぐろのお好み焼き風 おくらの磯和え なすのみそ汁 | ♪トマトのケーキ 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト | まぐろ 豆腐 | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ・人参・きゃべつ なす・おくら・もやし・きゅうり トマト・オレンジ | |
| 7 | 土 | サンドパン 536/452kcal | 魚肉ソーセージ オニオンポタージュ バナナ・チーズ★サンドパン | ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆☆おかし | 卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ | パン じゃがいも | 玉ねぎ・人参・セロリ バナナ | |
| 9 | 月 | そうめん 509/460kcal | 桜えびのかき揚げ 薬味・トマト ★そうめん | ♪きなこパン 牛乳・もも ☆牛乳 | 桜えび かまぼこ・のり きなこ | そうめん パン 揚げ玉 | 玉ねぎ・人参・ねぎ・トマト おくら・かぼちゃ もも | |
| 10 | 火 | ごはん 441/513kcal | さけのクリーム煮 おくらとひじきのサラダ ポテトスープ | ♪ホットケーキ 麦茶・すいか ☆チーズ | さけ 豆腐 ひじき | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ・人参・きゃべつ おくら・きゅうり・しめじ すいか | |
| 11 | 水 | ごはん 320/265kcal | 野菜たっぷりつくね 焼きなすのおひたし かぼちゃのみそ汁 | ♪かき氷 牛乳・バナナ ☆おせんべい (11日きく組:キラキラゼリー) | 鶏ひき肉 豆腐 | ごはん | 玉ねぎ・人参・ピーマン なす・しいたけ・きゃべつ しいたけ・かぼちゃ・バナナ | |
| 12 | 木 | ごはん 371/493kcal | カレイのトマトソースかけ チーズと枝豆のサラダ かき玉スープ (12日ふじ組:春巻き) | ♪ごまクッキー 牛乳・オレンジ ☆牛乳 (26日すみれ組:アイス) | カレイ 卵・わかめ チーズ | ごはん ごま | 玉ねぎ・人参・トマト・レタス きゅうり・枝豆・長ねぎ きゃべつ・オレンジ | |
| 13 | 金 | ごはん 442/525kcal | キーマカレー コーンサラダ キウイフルーツ・チーズ | ♪なみの泡パフェ 牛乳・ビスケット ☆ヨーグルト | 豚ひき肉 チーズ | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ・人参・なす・トマト いんげん・きゅうり・きゃべつ ピーマン・コーン・キウイフルーツ | |
| 14 | 土 | 冷やしうどん 462/378kcal | 豚しゃぶサラダ ブルー・チーズ ★冷やしうどん | ♪ゼリー 麦茶・バナナ ☆☆おかし | 豚肉 チーズ わかめ | うどん | 玉ねぎ・人参・レタス・トマト きゅうり・きゃべつ ブルー・バナナ | |
| 6 | 金 | <七夕給食> お星さまごはん 546/489kcal | 七夕ミートローフ ミニトマトのサラダ コンソメスープ | 七夕ゼリー 牛乳・キウイフルーツ ☆おせんべい | 合挽き肉 豆腐 | ごはん マカロニ じゃがいも | 玉ねぎ・人参・きゃべつ・きゅうり コーン・ミニトマト・おくら・ズッキーニ かぼちゃ・パプリカ・キウイフルーツ | |
| 20 | 金 | ★誕生会 お楽しみ給食★ | | | | | | |

※献立内の青色は絵本「チリとチリリ」にてくる「なみの泡パフェ」をおやつに提供します。
 ※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くださいね。
 ※11・25日の「野菜たっぷりつくね」はすみれ組の保護者の紹介メニューです。
 ※5日はさくら組が焼きそばを作り昼食に食べますので白飯はいりません。11日はきく組がキラキラゼリー、17日はもも組がフルーチェ、26日はすみれ組がアイスを作りおやつに食べます。12日はふじ組が春巻きを作り昼食に食べます。
 ※毎週月曜日はそうめんです。以上児さんも流しそうめん以外の時でもそうめんがでますので、白飯はいりません。
 6・20日は行事食のため、以上児の白飯は入りません。

♪『チリとチリリ〜うみのおはなし〜』♪

チリとチリリが自転車に乗ってお散歩するお話です。自転車で洞窟に入っていくと海のなかに出ました。海のなかでどんな出来事が起こるのかな？



♪『夏野菜(きゅうり・トマト・なす・ピーマン・おくら・すいかなど)』♪

夏になると暑さで、体がほてる・熱がこもる・水分が失われる・疲れがとれず食欲が落ちる・紫外線で肌がやける、、、など暑さで体も影響を受けます。夏野菜はそんな私たちの体を快適に保ってくれる、カリウム・ビタミン・水分を多く含んでいるのですので取りましょう。

※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。