

令和元年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	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
1	月	☆☆ そうめん 403/485kcal	鶏の天ぷら揚げ おくらとかまぼこの和え物 薬味	♪枝豆のおやき 麦茶 すいか ☆おせんべい★☆かき氷(29日のみ)	鶏肉 かまぼこ	そうめん	おくら 胡瓜 もやし 枝豆 キャベツ すいか
2	火	ごはん 355/476kcal	チーズとしらすのたまご焼き トマトと胡瓜の酢の物 わかめのみそ汁	とうもろこし 麦茶 オレンジ ☆チーズ★☆ゼリー(30日のみ)	鶏卵 しらす チーズ	ごはん	ねぎ 胡瓜 もやし 玉ねぎ 大根 トマト とうもろこし オレンジ
3	水	ごはん 377/484kcal	まぐろカツ かぼちゃのサラダ 冬瓜のすまし汁	♪マシュマロクラッカー 牛乳 バナナ ☆プルーン	まぐろ	ごはん	かぼちゃ 胡瓜 もやし 人参 冬瓜 玉ねぎ ほうれん草 バナナ
4	木	ごはん 401/469kcal	豆腐とやさいの炒め物 とうもろこしのサラダ もやしの中華スープ (18日さくら:ねばねばサラダ)	♪フライドポテト 牛乳 桃 ☆ヨーグルト ☆(4日もも:フルーチェ)	豆腐 豚肉 鶏卵	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし 胡瓜 レタス もやし 桃
19	金	ごはん 387/455kcal	鮭のオーロラ焼き フレンチサラダ トマトスープ	♪かき氷 麦茶 おせんべい ☆バナナ	鮭	ごはん	キャベツ 胡瓜 人参 トマト 玉ねぎ とうもろこし かぼちゃ
6	土	サラダうどん 531/498kcal	鶏のマヨ焼き なすのみそ汁 ミニゼリー	♪オートミールクッキー 牛乳 バナナ ☆☆おかし	ツナ 鶏肉	うどん オートミール	レタス 胡瓜 トマト なす 玉ねぎ しめじ バナナ
19	金	●ふじ組 お泊り保育●	夕食…夏野菜カレー ナン 朝食…パンケーキ 牛乳 サラダ バナナ	胡瓜の酢の物 フルーツヨーグルト			
8	月	☆☆ そうめん 482/433kcal	ちくわの磯部揚げ おくらとかまぼこのごま和え 薬味	♪混ぜこみおにぎり 麦茶 プルーン ☆ヨーグルト	ちくわ かまぼこ	そうめん ごま ごはん	玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし 胡瓜 プルーン
9	火	ごはん 404/478kcal	あじの香味野菜焼き じゃがいものそぼろ煮 豆腐のすまし汁	♪レモンケーキ 牛乳 冷凍みかん (9日)★☆☆すいか (23日)☆チーズ	あじ 豚肉 豆腐	ごはん じゃがいも	みょうが しそしょうが ねぎ 玉ねぎ 小松菜 えのき グリンピース みかん レモン(9日)すいか
10	水	ごはん 362/401kcal	なすとツナのチーズ焼き 枝豆のサラダ コーンスープ (10日さくら:コロッケサンド)	♪かぼちゃのミルクプリン 牛乳 ウエハース ☆おせんべい (24日すみれ:フルーツポンチ)	ツナ チーズ	ごはん	なす 玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ トマト とうもろこし バナナ かぼちゃ
11	木	ごはん 385/452kcal	カレイのやさいあんかけ もろきゅう 油揚げのみそ汁	♪枝豆 牛乳 すもも ☆ヨーグルト	カレイ 油揚げ	ごはん	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 しめじ 小松菜 大根 枝豆 すもも
26	金	ごはん 421/488kcal	夏野菜カレー 炒りたまごのサラダ チーズ すいか	♪かき氷 麦茶 おせんべい ☆バナナ	鶏肉 チーズ 鶏卵	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン とうもろこし 胡瓜 キャベツ トマト
27	土	☆☆ サンドパン 607/455kcal	魚肉ソーセージ オニオンスープ チーズ・バナナ	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	玉ねぎ・人参 バナナ
12	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
5	金	お星さま ライス 563/521kcal	鶏のから揚げ 天の川サラダ 七タスープ	♪フルーツかき氷 牛乳 おせんべい ☆チーズ	鶏肉 カニカマ わかめ	ごはん 春雨	コーン 人参 パプリカ 玉ねぎ ピーマン トマト 胡瓜 みかん キャベツ レタス えのき パイン

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「じゃがいものそぼろ煮」「冷凍みかん」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。

※4日、18日の豆腐とやさいの炒め物はきく組の保護者からの紹介メニューです。

※4日はもも組がフルーチェを作り、午前のおやつに食べます。10日はきく組がコロッケサンド、18日はさくら組がねばねばサラダ

を作り昼食に食べます。24日はすみれ組がフルーツポンチを作り午後のおやつに食べます。

ふじ組はお泊り保育の日に夕食と次の日の朝食を作ります。

※毎週月曜日、5日、12日は以上児全クラス、10日はきく組のみ白飯はいりません。



♪『先生たちの思い出給食』♪

今月の先生たちの思い出給食は「じゃがいものそぼろ煮」「冷凍みかん」です。今から27年ほど前の平成4年ごろのメニューです。この頃はバルセロナオリンピックで水泳の岩崎恭子さんが14歳にして金メダルを獲得、東海道新幹線「のぞみ」が運転を開始、公立学校が第二土曜日を休みにした学校週5日制のスタート、現在の天皇陛下・皇后様のご結婚、サッカーJリーグ開幕など日本を大きく沸かせた年でもあります。またスーパーファミコンのマリオカートが発売され、美少女戦士セーラームーン、クレヨンしんちゃんや忍たま乱太郎のアニメも始まりとても人気になりました。

♪『旬の食材 とうもろこし』♪

山梨県産のものでは6月から7月にしか食べられないとうもろこし。とうもろこしは食物繊維とビタミンB群が多いため、便秘、疲労回復などに効果があります。また、とうもろこしの黄色は抗酸化作用もあるので体のサビも落としてくれます。

※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。