

令和5年7月献立表

二川保育園(内藤作成)

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	
3	月	冷やしうどん 464/511kcal	チキンチャップ コーンサラダ ★玉ねぎのすまし汁 (31日ふじ組:ロールキャベツ)	♪塩昆布おにぎり 麦茶・オレンジ ☆牛乳	鶏肉 塩昆布 チーズ	うどん ごはん 揚げ玉	玉ねぎ・人参・きゅうり おくら・ねぎ・もやし もろこし・オレンジ	
4	火	ごはん 378/467kcal	はんぺんカニカマカツ トマトとレタスのサラダ 冬瓜のみそ汁	♪揚げマカロニ 牛乳・バナナ ☆チーズ ☆☆すいか(18日のみ)	はんぺん カニカマ	ごはん マカロニ	玉ねぎ・人参・冬瓜 きゅうり・かぼちゃ しめじ・レタス・トマト バナナ・18日すいか	
5	水	ごはん 341/451kcal	ピーマンの肉詰め きやべつのおかか和え トマトと卵のスープ	♪ふのラスク 牛乳・パイナップル ☆きなこミルク	豚肉 豆腐 きなこ 卵 かつお節	ごはん ふ	玉ねぎ・人参・ピーマン しいたけ・きやべつ・きゅうり トマト・ズッキーニ・パイナップル	
6	木	ごはん 378/510kcal	さわらのチーズ焼き おくらの磯和え なすのみそ汁 (20日さくら組:納豆サラダ・おくらのみそ汁)	♪おかずパン 牛乳・キウイフルーツ ☆バナナ	さわら チーズ 油あげ 豚肉 のり	ごはん コッペパン	玉ねぎ・人参 なす・おくら・もやし・きゅうり キウイフルーツ・バナナ	
21	金	ごはん 398/472kcal	チキンカレー ツナサラダ もも・チーズ	♪トマトアイス 麦茶・ビスケット ☆ステックパン	鶏肉 ツナ チーズ	ごはん	トマト・もろこし・ズッキーニ きゅうり・もやし・人参 玉ねぎ・もも	
1	土	☆☆ サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ チーズ	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 バナナ	
10	月	ジャージャー うどん 460/509kcal	★ひき肉あんかけ わかめサラダ ズッキーニのスープ	♪しらすおにぎり 麦茶・オレンジ ☆ココアミルク	豚肉 わかめ しらす	うどん ごはん	玉ねぎ・人参・ねぎ・トマト 小松菜・きゅうり・もやし なす・えのき・ズッキーニ オレンジ	
11	火	ごはん 441/513kcal	カレイのカレーマヨ焼き おくらとひじきのサラダ なめこのみそ汁	♪かき氷 麦茶・バナナ ☆チーズ	カレイ ひじき 豆腐	ごはん	玉ねぎ・人参・もやし おくら・きゅうり・なめこ ねぎ・バナナ	
12	水	ごはん 323/420kcal (12日きく組:ミートソースパスタ)	鮭のタルタル焼き 野菜ナムル 春雨スープ (☆26日すみれ組:クラッシュゼリー)	♪ココアケーキ 牛乳・パイナップル ☆バナナ	鮭 卵	ごはん 春雨	玉ねぎ・人参・きゅうり・にら もやし・しいたけ ねぎ・ズッキーニ・モロヘイヤ パイナップル	
13	木	ごはん 371/493kcal	あじのみそマヨ焼き レタスのチーズサラダ おくらのすまし汁	♪きな粉プリン 麦茶・おせんべい ☆スティックパン	あじ きなこ 卵 わかめ チーズ ごま	ごはん	玉ねぎ・人参・レタス きゅうり・ねぎ・いんげん おくら・もやし	
28	金	ごはん 442/525kcal	夏野菜カレー もやしのしそ梅和え キウイフルーツ・チーズ	♪トマトとツナのペンネ 牛乳・すいか ☆おかし	鶏肉 チーズ かつお節 卵 ツナ	ごはん じゃがいも 食パン	玉ねぎ・人参・なす・トマト ピーマン・きゅうり・梅 もやし・しそ・すいか キウイフルーツ	
8	土	ごはん 462/378kcal	タンダーリーチキン 塩昆布サラダ わかめスープ	♪シュガーパイ 麦茶・バナナ ☆☆おかし	鶏肉 塩昆布 わかめ	ごはん パイ皮	玉ねぎ・人参・もやし おくら・きゅうり・バナナ	
7	金	<七夕給食> ☆☆ 七夕そうめん 546/489kcal	野菜かきあげ なめ草和え もろこし	♪七夕ゼリー 麦茶・おせんべい ☆チーズ	豚肉 ちくわ 卵	そうめん	玉ねぎ・人参・もやし おくら・アスパラ・きゅうり なめ草・もろこし・パイン缶 キウイフルーツ・みかん缶	
14	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本「グリーンマントのピーマンマン」にでてくる「ピーマンの肉詰め」をお昼に提供します。

※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。

※7・14日は以上児の白飯はいりません。

※4・18日のはんぺんカニカマカツは、もも組・さくら組の保護者からの紹介メニューです。

※12日はきく組がミートソースパスタ、20日はさくら組が、納豆サラダとおくらのみそ汁、

31日はふじ組がロールキャベツを作りお昼に食べます。

※26日はすみれ組がクラッシュゼリーを作り午前のおやつに食べます。きく組のみクッキング(12日)の日の白飯はいりません。



♪「グリーンマントのピーマンマン」

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の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くださいね。きっと、ピーマンが苦手な子も好きになるかも！！

「ピーマンの栄養について」

ピーマンはビタミンCを豊富に含む野菜です。免疫力を高めるカロテン、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。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。

※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。

