

令和5年7月献立表(後期・完了期)

二川保育園(内藤作成)

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色	
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	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	じゃがいも	冷やしうどん チキンチャット コーンサラダ	♪塩昆布おにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉 塩昆布	うどん じゃがいも ごはん 揚げ玉	玉ねぎ・人参・きゅうり トマト・おくら・ねぎ・もやし もろこし・オレンジ	
4	火	4日胡瓜 18日すいか	ごはん カレイの煮物 トマトとレタスのサラダ 冬瓜のみそ汁	♪ポロネーゼ 麦茶 りんご	カレイ ごま 豚肉	ごはん マカロニ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ きゅうり・冬瓜・18日すいか しめじ・レタス・トマト・りんご	
5	水	人参	ごはん ピーマンの肉詰め きゃべつのおかか和え トマトのスープ	♪おふきなこ 麦茶 バナナ	豚肉 きなこ 豆腐 かつお節	ごはん ふ	玉ねぎ・人参・ピーマン トマト・しいたけ・きゃべつ ズッキーニ・バナナ	
6	木	バナナ	ごはん たららの煮つけ おくらの磯和え なすのみそ汁	♪おかずパン 麦茶 オレンジ	たら 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 オレンジ・バナナ	
21	金	スティックパン	ごはん チキンの野菜煮 ツナサラダ オニオンスープ	♪ゼリー 麦茶 せんべい	ツナ 鶏肉	ごはん 食パン	トマト・もろこし・ズッキーニ きゅうり・もやし・人参 玉ねぎ・オレンジ	
1	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ	
10	月	じゃがいも	ジャージャーうどん 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	豚肉 わかめ しらす	中華麺 じゃがいも	玉ねぎ・人参・ねぎ・トマト 小松菜・きゅうり・もやし えのき・ズッキーニ なす・オレンジ	
11	火	胡瓜	ごはん カレイの煮つけ おくらとひじきのサラダ なめこのみそ汁	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	カレイ ひじき 豆腐	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・もやし おくら・きゅうり・なめこ バナナ	
12	水	人参	ごはん 鮭の煮物 野菜ナムル 春雨スープ	♪ごまパン 麦茶 オレンジ	鶏肉 ツナ ごま	ごはん 春雨 食パン	玉ねぎ・人参・きゅうり・にら もやし・しいたけ・トマト 長ねぎ・ズッキーニ オレンジ	
13	木	スティックパン	ごはん カレイみそ煮 胡瓜のサラダ おくらのすまし汁	♪ミルク寒天 麦茶 りんご	カレイ わかめ きなこ	ごはん 食パン	玉ねぎ・人参・レタス きゅうり・ねぎ・いんげん おくら・もやし・りんご	
28	金	バナナ	ごはん 夏野菜の煮物 もやしのおかか和え キャロットスープ	♪トマトとツナマカロニ 麦茶 すいか	鶏肉 ごま かつお節 ツナ	ごはん マカロニ 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・もやし しそ・梅・すいか・バナナ	
8	土	ごはん	チキン煮 塩昆布サラダ わかめスープ	♪きなこパン 麦茶 バナナ	鶏肉 わかめ	ごはん	玉ねぎ・人参・もやし おくら・きゅうり・バナナ	
7	金	<セタ給食> 人参スティック	セタそうめん 鶏の野菜煮 なめ茸和え もろこし	♪セタおやつ 麦茶 せんべい	鶏肉	そうめん	玉ねぎ・人参・もやし おくら・アスパラ・きゅうり なめ茸・もろこし	
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。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

※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。

♪「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



1歳~のおやつ量は1日100~150kcalが目安です。

午前・午後の1日2回とし、昼食までの間隔が短い午前中ならおせんべい、果物・牛乳・ヨーグルト・野菜
スティックなど軽めのおやつにし、夕食までの間隔が空く午後なら、蒸しパン・ふかしもち・おにぎりなど
おなかにたまるものにとするとよいでしょう。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。