

2011年7月



# 献立表



木の実保育園

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	◎は10時おやつ○は午後おやつ材料 体の調子を整えるもの		
11 25 月	ごまご飯、鶏の七味焼き、ひじきの煮物、ミニトマト、キャベツと玉ねぎの味噌汁、果物	米、押麦、油、三温糖/○食パン、マヨネーズ	◎牛乳/鶏ささ身、さつま揚げ、だいず水煮、白みそ、赤みそ、黒ごま、煮ぼし(いわし)/○ツナ水煮缶、牛乳	ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ツナサンドイッチ ○牛乳	鮭おにぎり 果物
12 26 火	ミートソース、野菜スープ、果物	スパゲティー、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	◎ヨーグルト(加糖)/豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな/○とうもろこし	◎ヨーグルト ○ゆでとうもろこし ○麦茶	おかかおにぎり 果物
13 27 水	ごまご飯、魚の照り焼き、おひたし(きゅうり・もやし)、にんじんの甘煮、とうがんと小松菜の味噌汁、果物	米、押麦、油、三温糖/○コッペパン、三温糖、グラニュー糖、油	◎牛乳/魚、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節、煮ぼし(いわし)/○牛乳	にんじん、きゅうり、もやし、とうがん、こまつな	◎牛乳 ○揚げパン・砂糖 ○牛乳	のり巻き 果物
14 28 木	レーズンパン、グラタン、かぶのスープ、果物	ロールパン、マカロニ、小麦粉、マーガリン、油、三温糖/○米	◎牛乳/牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、ベーコン/○牛乳	たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、にんじん、かぶ・葉、マッシュルーム/○きゅうり	◎牛乳 ○わかめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド 果物
1 15 29 金	納豆ご飯、肉じゃが、えのきと長ねぎの味噌汁、果物	米、じゃがいも、しらたき、押麦、三温糖、油/○三温糖	◎ヨーグルト(加糖)/牛肉、挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、煮ぼし(いわし)/○牛乳	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、いんげん、生わかめ、/○かんでん(粉)、みかん缶	◎ヨーグルト ○牛乳かん(みかん缶) ○チョコスッキー ○麦茶	むしパン 果物
2 16 30 土	ソースやきそば、ワカメスープ、果物	焼きそばめん、油、三温糖	◎牛乳/豚肉/○牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、あおのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○牛乳	
4 月	バターロールパン、白身魚のムニエル、ラタトゥイユ、かき玉スープ、果物	ロールパン、小麦粉、マーガリン、片栗粉、三温糖、油/○コーンフレーク	◎牛乳/白身魚、卵/○牛乳	ほうれんそう、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ホートマト缶詰、にんにく、なす、たまねぎ、スズキニ/○みかん缶	◎牛乳 ○コーンフレーク ○牛乳	チーズサンド 果物
5 19 火	ゆかりごはん、高野豆腐と野菜の卵とじ、じゃが芋と玉ねぎの味噌汁、果物	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油/○ホットケーキ粉、油	◎ヨーグルト(加糖)/豚肉、凍り豆腐、白みそ、赤みそ、卵、煮ぼし(いわし)/○卵、ゆであずき、牛乳	たまねぎ、こまつなにんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ	◎ヨーグルト ○あんこ巻き ○牛乳	バームクーヘン 果物
6 20 水	ごまご飯、ヒレカツ、ポイルアスパラ、にんじんのグラッセ、なすとたまねぎの味噌汁、果物	米、パン粉、小麦粉、油、押麦、三温糖/○マカロニ、三温糖	◎牛乳/豚肉(ヒレ)卵、白みそ、赤みそ、黒ごま、煮ぼし(いわし)/○きな粉、牛乳	にんじん、グリーンアスパラガス、なす、たまねぎ	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	焼きおにぎり 果物
7 木	ひやむぎ(七夕)、じゃが芋のそぼろ煮、果物	じゃがいも、干しひやむぎ、三温糖、油、片栗粉	◎牛乳/鶏ひき肉、ハム、なると、うすら卵水煮、かつお節/○アイスクリーム	みかん缶、さくらんぼ(国産)、きゅうり、生わかめ	◎牛乳 ○アイスクリーム ○ウエハース ○麦茶	ホットケーキ 果物
21 木	ひやむぎ、かぼちゃのそぼろあんかけ、バナナ	干しひやむぎ、三温糖、油、片栗粉	◎牛乳/鶏ひき肉、ハム、なると、うすら卵水煮、かつお節/○アイスクリーム	みかん缶、きゅうり、生わかめ、かぼちゃ		
8 22 金	ごまご飯、煮魚、切干大根の煮物、ミニトマト、豆腐となめこの味噌汁、果物	米、三温糖、押麦	◎ヨーグルト(加糖)/魚、木綿豆腐、さつま揚げ、白みそ、赤みそ、黒ごま、煮ぼし(いわし)/○牛乳	ミニトマト、なめこ切り干しだいこん、ねぎ、にんじん/○えだまめ	◎ヨーグルト ○塩ゆで枝豆 ○せんべい ○牛乳	ふりかけおにぎり 果物
9 23 土	ピラフ・ホワイトソースがけ、五目スープ、果物	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マーガリン、油、三温糖	◎牛乳/牛乳、鶏むね肉、豚肉/○牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、マッシュルーム缶、グリーンピース	◎牛乳 ○焼き菓子 ○牛乳	

\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。  
 \*3歳未満児には朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。  
 \*補食は、夕食に影響しない程度の量を提供します。  
 \*今月の栄養価の平均値  
 (乳児) エネルギー457kcal、たんぱく質18.6g  
 (幼児) エネルギー563kcal、たんぱく質22.5g  
 \*7日は、幼児組で七夕バイキングがあります。  
 \*22~23日は、こま組のお泊り保育です。

7月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 4日.....ラタトゥイユ  
たくさん夏野菜が入っています。
- 8, 22日.....塩ゆで枝豆  
枝豆のさや取りをやってみよう!
- 12, 26日.....ゆでとうもろこし  
とうもろこしの皮むきをやってみよう!
- 13日.....とうがんと小松菜のみそ汁  
とうがんを見よう!

