

令和3年 7月分 保育園給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午前 午後 | 栄 養 価 | | |
|------------|--|--|--|--|---|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 |
| 1・15 木 | ごはん(むぎいい) ぶたにくのしょうがやき ほてこーん すましじる(こまつな・しめじ) | 精白米/ビタヴァ レー/上白糖/米 サラダ油/じゃが いも/★バター/ ★せんべい | 豚肩ロース/★ス キムミルク/かつ お節(だし用)/ ★牛乳 | 玉葱/人参/ピー マン/しょうが/ 備蓄用ホールコー ン缶/小松菜/し めじ/メロン | おちゃ とまと ぎゅうにゅう せんべい めろん | エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 442 16.3 13.5 0.9 | 561 kcal 21.3 g 18.0 g 1.5 g |
| 2・16 金 | ごはん(むぎいい) かれいのにつけ あさづけ みそじる(かぼちゃ・たまねぎ) | 精白米/ビタヴァ レー/上白糖/★ マカロニ | むきがれい/白み そ/煮干し(だし 用)/★牛乳/★ きな粉 | しょうが/キャベ ツ/きゅうり/人 参/かぼちゃ/玉 葱 | おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう まかろにあべかわ | エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 416 20.9 10.1 1.7 | 473 kcal 23.3 g 8.7 g 1.5 g |
| 3・17 土 | ごはん(むぎいい) にくやさしいため みそじる(わかめ・ねぎ) かたぬきちーず | 精白米/ビタヴァ レー/上白糖/米 サラダ油/★せん べい | 豚肩小間/干わか め/白みそ/煮干 し(だし用)/★ 型抜きチーズ/★ 牛乳 | キャベツ/人参/ もやし/しょうが /長ねぎ | おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど | エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 460 23.0 16.4 1.5 | 493 kcal 23.3 g 16.2 g 1.8 g |
| 5・19 月 | ごはん(むぎいい) いい豆腐 やさいたちの おかかあえ みそじる(わかめ・しめじ) | 精白米/ビタヴァ レー/上白糖/米 サラダ油/★うど ん(ゆで) | ★木綿豆腐/豚ひ き肉(上)/かつ お節/干わかめ/ 白みそ/煮干し (だし用)/★油 揚げ/かつお節 (だし用)/だし 昆布 | 玉葱/人参/干し 椎茸/なす/もや し/しめじ/長ね ぎ | おちゃ きなこよーぐると おちゃ ひやしきつねうどん | エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 437 19.2 12.5 1.7 | 462 kcal 18.8 g 11.2 g 2.1 g |
| 6・20 火 | ごはん(むぎいい) なつやさいのかれー (スッキーニ・かぼちゃ・なすいい) ばいんいあまず おちゃ | 精白米/ビタヴァ レー/じゃがいも /★小麦粉/★パ ター/米サラダ油 /上白糖 | 豚肩小間/★スキ ムミルク/★牛乳 /★たまご | かぼちゃ/玉葱/ なす/ズッキーニ /人参/にんにく /グリーンピース (冷凍)/キャベツ /きゅうり/パイ ン缶/レーズン | おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう れーずんくっきー | エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 565 18.0 20.3 1.4 | 656 kcal 19.5 g 21.6 g 1.2 g |
| 7 火 |  ☆☆七夕特別献立☆☆ ※メニュー、日程は園によって異なります。  | | | | | | | |
| 21 水 | ごはん(むぎいい) はんぺんのはさみあげ ひやしとまと みそじる(なす・ふ) | 精白米/ビタヴァ レー/★小麦粉/ ★パン粉/米サラ ダ油/★マヨネー ズタイプドレッシ ング/★小町ふ/ ★鉄ウエハースコ コア | はんぺん/★プロ セスチーズ/白み そ/煮干し(だし 用)/★ヨーグル ト | トマト/なす | ぎゅうにゅう せんべい おちゃ かっぱよーぐると てつうえはーず | エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 496 16.0 15.3 1.3 | 487 kcal 14.7 g 13.2 g 1.6 g |
| 8・22 木 | ごはん(むぎいい) じゃがいものそばろに てづくりふりかけ みそじる(ちんげんさい・ねぎ) とうもろこし | 精白米/ビタヴァ レー/じゃがいも /上白糖/米サラ ダ油/いりごま (白)/★食パン (6枚切り)/★ バター | 豚ひき肉(上)/ かつお節/あおの り/白みそ/煮干 し(だし用)/★ 牛乳 | 玉葱/人参/チン ゲン菜/長ねぎ/ とうもろこし | おちゃ とまと ぎゅうにゅう しゅがーとーすと | エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 454 14.7 11.6 1.2 | 578 kcal 19.4 g 15.4 g 1.5 g |
| 9・23 金 | こめこぼん ぼーべきゅーそーすあえ たたききゅうり にんじゃのすーぷ | ★米粉パンズ35 /かたくり粉/米 サラダ油/じゃが いも/上白糖/ご ま油/精白米 | 豚肩小間/ポー クウィンナー/かつ お節(だし用)/ ★高野豆腐(短 冊)/干ひじき(ス テッパ、乾) | しょうが/玉葱/ 人参/ピーマン/ きゅうり/とうが ん/干し椎茸/さ やえんどう(絹さ や) | ぎゅうにゅう びすけつと おちゃ ひじきごはん | エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 529 16.4 18.3 2.3 | 558 kcal 16.2 g 17.5 g 2.7 g |
| 10・24 土 | なほいたん ぎゅうにゅう とまと | ★スパゲッティ (カット)/上白 糖/米サラダ油/ ★せんべい | ベーコン/★粉 チーズ/★牛乳 | 玉葱/人参/ピー マン/トマト | おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど | エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 | 447 17.1 17.3 1.4 | 527 kcal 19.3 g 18.5 g 1.1 g |

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午前 午後 | 栄 養 価 | | |
|------------|--|---|--|---|--|----------------|-----------------------|----------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | |
| 12・26 月 | ごはん(むぎいい) とうふだんご なっとうあえ みそしる(あぶらあげ・しめじ) | 精白米/ビタヴァ レー/かたくり粉 /米サラダ油/ クッキー | ★押し豆腐/豚ひ き肉(上)/★た まご/★スキムミ ルク/★糸引納豆 /★油揚げ/白み そ/煮干し(だし 用)/★牛乳 | 長ねぎ/ほうれん 草/もやし/しめ じ/小玉ずいか | おちゃ とまと ぎゅうにゅう くっきー こだますいか | エネルギー たんぱく質 | 466 17.4 22.3 g | 588 kcal |
| 13・27 火 | ごはん(むぎいい) しろみざかなのねぎみそやき きんぴらごぼう すましじる(こまつな・ふ) | 精白米/ビタヴァ レー/★マヨネー ズ/★ブドウ糖/ ★米サラダ油/ ★上白糖/★ごま 油/★小町ふ/★小 麦粉/★バター | メルルーサ/白み そ/かつお節(だ し用)/★牛乳/ ★たまご/ゆで小 豆缶 | 長ねぎ/ごぼう/ 人参/さやえん どう(絹さや)/小 松菜 | おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう おぐらけーき | エネルギー たんぱく質 | 471 19.0 20.8 g | 545 kcal |
| 9 水 | かぼちやの ぼいるぶろっこー ちんげんさいのすーぷ | 精白米/ビタヴァ レー/上白糖/米 サラダ油/かたく り粉/黒砂糖 | 鶏モモひき肉/★ たまご/★高野豆 腐(短冊)/ベー コン/★牛乳/★ 豆乳 国産無調整 /★きな粉 | にんにく/玉葱/ ピーマン/赤ピー マン/バジル/ブ ロッコリー/チン ゲン菜 | ぎゅうにゅう びすけつと ぎゅうにゅう とうにゅうもち | エネルギー たんぱく質 | 516 20.2 21.0 g | 528 kcal |
| 29 木 | ごはん(むぎいい) とににくのまーまれーどに いんげんのおひたし せんべいじる | 精白米/ビタヴァ レー/マーマレド /★なんぶせん べい/米サラダ油 /じゃがいも/★ バター | 鶏モモ(皮なし)/ かつお節/かつお 節(だし用)/★ 牛乳 | にんにく/さやい んげん/人参/ご ぼう/キャベツ/ 長ねぎ | おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう じゃがぼたー | エネルギー たんぱく質 | 442 20.5 23.0 g | 508 kcal |
| 30 金 | ろーるぱん かぼちやのぐらたん きりほしだいこんとツナのさらだ おちゃ | ★ロールパン35 (卵なし)/米サ ラダ油/★小麦粉 /★バター/上白 糖/★蒸し中華め ん(焼きそば用) | ベーコン/★スキ ムミルク/★ミッ クスチーズ(ピザ 用)/ツナ水煮ラ イト(レトルト/ 豚ひき肉(上)/ あおのり | かぼちや/玉葱/ パセリ/切干し大 根/キャベツ/人 参/もやし | ぎゅうにゅう せんべい おちゃ やきそば | エネルギー たんぱく質 | 525 17.4 17.9 g | 566 kcal |
| 31 土 | ごはん(むぎいい) とににくとやさいのうまに みそしる(わかめ・ふ) べびーちーず | 精白米/ビタヴァ レー/じゃがいも /上白糖/米サラ ダ油/★小町ふ/ ★せんべい | 鶏モモ(皮なし)/ 干わかめ/白みそ /煮干し(だし 用)/★ペビー チーズCa+Fe/★ 牛乳 | 玉葱/人参 | おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど | エネルギー たんぱく質 | 467 19.7 20.3 g | 510 kcal |

* 午前おやつは3歳未満児のみです。

* 保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります。

| 月の平均栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食塩相当量 |
|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3歳未満児 | 473kcal | 18.7g | 15.8g | 290mg | 2.5mg | 1.5g |
| 3歳以上児 | 537kcal | 20.5g | 16.6g | 245mg | 2.2mg | 1.6g |

夏は「瓜」がいっぱい！夏が旬の「瓜」を紹介！

ウリ科の野菜はほとんどが巻きひげをもつる性で、保育園では緑のカーテンや栽培保育などで見かける機会が増えてきました。水分をたくさん含むものが多いため、体を冷やす作用があり、夏バテ予防にオススメの野菜として昔から親しまれています。

夏の瓜は、他にもズッキーニやスイカ・メロンなどがあります。

にがうり

苦瓜



ゴーヤやツルレイシなどとも呼ばれています。独特な苦みが特徴で、胃液の分泌を促し、食欲を増進します。苦みの強い種とワタを除き、さっと湯通しするか塩もみすると苦みが和らぎます。ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、油で揚げてゴーヤチップスにしたり、うまみのある食材(かつお節・ソーセージ・チーズ・ツナなど)と合わせると食べやすくなります。

かぼちや

南瓜



旬は夏ですが、保存がきき、風邪を予防するビタミンA(カロテン)が多いため、「冬至に食べると風邪をひかない」と言われています。皮膚や粘膜をきれいに保ち、ウイルスから身体を守るので夏風邪にも効果的です！

きゅうり

胡瓜

95%が水分です。汗をかいて不足しやすい水分とカリウムをたくさん含んでいるので、夏に積極的に食べたい野菜です。

とうがん

冬瓜

100gあたり、みかん約1個分のビタミンCを含んでいます。肌の健康維持や抵抗力を高めてくれます。また水分が95%でカリウムも多く含まれています。保育園では、9日に「にんじゃのスー」で登場します。



毎月19日は食育の日

shokuiku 19

そうだ、朝ごはんをしっかりと食べよう

☆☆☆7月の食育のテーマ☆☆☆

「朝ごはんて元気いっぱい！」

朝ごはんをしっかりと食べて、栄養と水分補給をして、暑い夏を元気に過ごしましょう！！

わくわく食べ物集会で4・5歳児にお話しします。お子さんから、集会の様子を聞いてみてください。

先月(6月)のわくわく食べ物集会では、「よく噛んで食べよう」とのテーマで4・5歳児に話をしました。子どもたちからは、「30回噛んだらごはんが甘くなった」「魚をよく噛んだら、骨を発見したよ」などの声が聞かれました。

