



令和元年7月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「夏野菜を美味しく食べて、元気に夏を過ごしましょう」

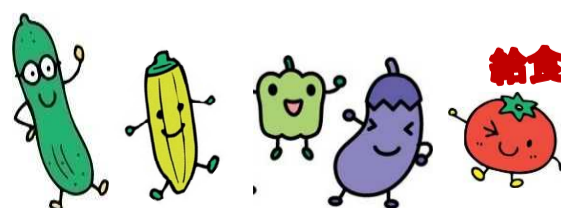
みどり 保育園

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 (.)は未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
1	月	お茶 おかし	ごはん わかめスープ ぶりぶり中華炒め	鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 こんにやく 砂糖 片栗粉	人参 たけのこ しいたけ ねぎ	牛乳 メロン	つよび 強火でぶりぶりっと炒める中華炒めだよ。	408(449)Kcal 15.0(16.5)g 12.1(13.7)g 1.2(1.4)g
2	火	お茶 ふかし芋	ごはん なすのみそ汁 豚肉とたっぷりきのこの南蛮炒め	豚肉 油揚げ 赤みそ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	まいたけ しめじ しいたけ 玉ねぎ 人参 なす オクラ	お茶 ミニパン	いま しゅん 今が旬のなすが入ったみそ汁ですよ。	461(407)Kcal 20.1(18.2)g 11.6(9.4)g 2.0(1.6)g
3	水	牛乳 おせんべい	米粉パン 野菜スープ 夏野菜のかきあげ	ちくわ ベーコン	パン 小麦粉 油	玉ねぎ かぼちゃ ピーマン レタス ミニトマト キヤベツ 人参	牛乳 おかし	かきあげにはどんななつやさい はい夏野菜が入るのかな。	568(577)Kcal 16.4(17.6)g 24.0(23.2)g 1.6(1.7)g
4	木	牛乳 スティックパン	ごはん じゃがいもそぼろ煮 梅おひたし	鶏肉 かつお節	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖	しいたけ 玉ねぎ いんげん モロヘイヤ キヤベツ 人参 梅	(手作り) ゆで枝豆	やさい おうさま 野菜の王様モロヘイヤの はい入るおひたしです。	538(526)Kcal 16.7(16.9)g 16.5(17.1)g 1.7(1.5)g
5	金	お茶 ヨーグルト	七夕寿司 天の川汁 ゼリー	ちくわ 油揚げ 鶏卵 鶏肉	米 砂糖 そうめん	きゅうり 人参 オクラ	アイス	たなばた 七夕にちなんだメニューですよ。	470(443)Kcal 16.6(17.6)g 6.9(5.7)g 1.9(1.7)g
6	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
8	月	お茶 きらずあげ	ごはん ちりじゃこサラダ じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 レタス きゅうり	すいか	ひじきにはほね つよ えいよう骨を強くする栄養がありますよ。	509(465)Kcal 17.1(16.6)g 10.7(9.6)g 1.5(1.2)g
9	火	牛乳 スティックパン	黒糖パン ドレッシング和え ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム レタス きゅうり メロン トマト	(手作り) オレンジゼリー	だいず 大豆はよくかんで食 たべてくださいね。	468(450)Kcal 16.4(16.9)g 12.6(13.8)g 1.6(1.5)g
10	水	お茶 ゼリー	米粉パン ささみとなすフライ ミニトマト 野菜スープ	鶏肉	パン 小麦粉 パン粉 油	なす キヤベツ ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	牛乳 おかし	なすのフライはど しょうかんんな食感かな。	548(493)Kcal 26.3(23.6)g 19.7(16.5)g 1.3(1.0)g
11	木	牛乳 おせんべい	ゆかりごはん 煮魚 パンサンスー	さかな カマボコ ハム	米 砂糖 春雨	きゅうり	お茶 ゆでとうもろこし	にぎかな きゅうりよく にんき煮魚は給食の 人気メニューですよ。	640(635)Kcal 27.5(27.8)g 15.8(16.6)g 1.7(1.8)g
12	金	牛乳 おかし	豚肉とキヤベツの甘辛井 みそ汁 ヨーグルト	豚肉 油揚げ わかめ 赤みそ ヨーグルト	米	キヤベツ 人参 なす しめじ	アイス	やさい 野菜のたっぷり あまからどんとれる甘辛井です。	593(570)Kcal 25.8(24.4)g 19.4(19.4)g 2.1(1.8)g
13	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
16	火	牛乳 おせんべい	ミルクパン コーンのスープ 炒めビーフン	豚肉 わかめ カマボコ	パン ビーフン 油	しいたけ 人参 キヤベツ 玉ねぎ ピーマン コーン もやし	お茶 いなりずし	ビーフンはお米から作 こめつくられて いますよ。	486(468)Kcal 17.4(17.2)g 15.3(15.4)g 1.9(1.8)g
17	水	お茶 ヨーグルト	豆乳パン すまし汁 魚の甘酢あんかけ	さかな わかめ	パン 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ふ	たけのこ 人参 ビーマン きくらげ 玉ねぎ えのきたけ	のむヨーグルト おかし	きくらげってなん だらう??	541(475)Kcal 24.5(23.1)g 22.7(17.6)g 2.2(1.9)g
18	木	牛乳 おかし	ごはん ゴマネーズサラダ 揚げ半とこんにやくの煮付け	揚げ半 厚揚げ ツナ	米 こんにやく 砂糖 マヨドレ ごま	しいたけ 人参 切干大根 キヤベツ きゅうり	(手作り) フライドポテト	きりぼしだいこん だいこん きほ つく切干大根は 大根を切って干して 作られます。	464(467)Kcal 12.7(11.5)g 14.8(15.7)g 1.4(1.2)g
19	金	牛乳 おせんべい	チャーハン 中華風コーンスープ ゼリー	豚肉 鶏卵	米 片栗粉	しめじ 人参 コーン 玉ねぎ えのきたけ	アイス	コーンスープには いろいろ やさい はい色々な野菜が 入ります。	472(500)Kcal 26.3(25.6)g 7.5(10.0)g 1.7(1.8)g
20	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
22	月	野菜ジュース クラッカー	豚肉のみそ炒め井 トマトのサラダ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 砂糖 油	なす ビーマン 人参 玉ねぎ トマト しそ	(手作り) ゆで枝豆	とよかわ とくさん 豊川の特産トマト としそのサラダです。	440(441)Kcal 19.4(18.6)g 13.8(14.4)g 1.0(1.2)g
23	火	お茶 ゼリー	かぼちゃパン 中華スープ チャブチェ	豚肉 豆腐 わかめ	パン 春雨 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ビーマン エリンギ もやし オクラ	牛乳 おせんべい	おくらにはねば ねばパワーがある のです。	470(395)Kcal 18.6(14.8)g 14.9(11.3)g 1.9(1.7)g
24	水	牛乳 おせんべい	豆腐のみそ炒め井 フレンチサラダ	豆腐 油揚げ 赤みそ 豚肉	米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しいたけ レタス きゅうり もも 缶 みかん缶 バイン缶	お茶 おかし	おうちのひとと 食べる給食は楽 しいね。	565(550)Kcal 18.6(18.6)g 20.9(20.0)g 1.9(1.9)g
25	木	牛乳 スティックパン	夏野菜のカレーライス ひじきサラダ	豚肉 ツナ ひじき	米 油 マヨドレ	なす かぼちゃ 人参 ピーマン キヤベツ 玉ねぎ きゅうり	お茶 プリンアラモード	なつやさい なに はい夏野菜は何が 入っているかな??	480(485)Kcal 16.5(17.7)g 9.8(12.2)g 2.0(1.9)g
26	金	牛乳 おかし	刻み昆布ごはん 豚汁 ヨーグルト	刻み昆布 鶏肉 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米	人参 ごぼう ねぎ えのきたけ	アイス	こんぶ 昆布には骨を強 くする栄養があ りますよ。	484(475)Kcal 16.6(17.1)g 5.2(8.1)g 1.6(1.4)g
27	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
29	月	牛乳 おせんべい	ごはん 白みそみそ汁 五色きんぴら	豚肉 油揚げ わかめ 白みそ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 ビーマン 玉ねぎ オクラ えのきたけ	すいか	しろ 白みそは京都で よく食べられて います。	447(480)Kcal 16.4(18.9)g 12.5(14.0)g 1.1(1.3)g
30	火	お茶 ヨーグルト	米粉パン 五目炒り卵 ごぼうサラダ	豆腐 豚肉 鶏卵	パン 油 砂糖 マヨドレ	ねぎ 人参 きゅうり キヤベツ パプリカ ごぼう	(以)白玉きなこ (乳)マカロニきな こ	もめんとうふ つくごもくい たまご木綿豆腐で 作る五目炒り卵 です。	602(524)Kcal 25.4(23.8)g 25.1(19.6)g 2.0(1.7)g
31	水	お茶 果汁ゼリー	ピコパン 中華スープ 鶏の酢豚風	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	キヤベツ 玉ねぎ コーン たけのこ 人参 ビーマン もやし モロヘイヤ	牛乳 小魚	やさい おうさま 野菜の王様モロ ヘイヤの入るス ープです。	550(460)Kcal 19.0(15.5)g 22.9(17.7)g 2.5(1.9)g

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.9g未満 ◎7月栄養価平均 エネルギー510Kcal たんぱく質19.5g 脂質15.2g 塩分1.7g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎7月栄養価平均 エネルギー498Kcal たんぱく質19.1g 脂質14.9g 塩分1.6g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。

夏に収穫できる野菜 **夏野菜**
◎水分やカリウムを豊富に含みます。暑い夏は、ほてった体を中から冷やしてくれるので夏バテ予防に最適です。色の濃い野菜はカロテンが含まれていて免疫力を高めるので特におすすめです。



給食にもはいつているよ！なつやさい
さがしてみよう！

きゅうり・トマト・ピーマン・なす・かぼちゃ
とうもろこし・おくら・えだまめ・メロン・スイカ