



令和2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	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント	栄養価 (1人1食分) エネルギー たんぱく質 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	水	お茶 おせんべい	黒糖パン すまし汁 魚のインド風から揚げ レタス ミニトマト	さかな	パン 小麦粉 油	レタス ミニトマト エリンギ 人参 玉ねぎ コーン	牛乳 おかし	しょくよく あじ あ 食欲がわくカレー味のから揚げです。	512(442)Kcal 23.5(19.2)g 22.4(17.4)g 1.9(1.8)g
2	木	牛乳 おせんべい	ごはん ラタトゥイユ 切干大根のツナマヨあえ	鶏肉 ツナ	米 オリーブ油 砂糖 マヨドレ	玉ねぎ なす ピーマン かぼちゃ トマト 切干大根 人参 きゅうり	お茶 (手作り) ゆで枝豆	にこ りょうり フランスの煮込み料理ラタトゥイユです。	534(550)Kcal 15.1(17.9)g 19.0(19.2)g 1.1(1.3)g
3	金	牛乳 おかし	豚肉とキャベツの甘辛井 みそ汁 プリン	豚肉 厚揚げ わかめ 赤みそ プリン	米	キャベツ 人参 玉ねぎ メロン	アイス	やさい あまからどん 野菜のたっぷりとれる甘辛井です。	487(485)Kcal 20.8(20.4)g 10.3(12.1)g 1.9(1.6)g
4	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
6	月	ジュース	ごはん 中華スープ チンジャオロースー	豚肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 片栗粉	ピーマン もやし エリンギ 人参 チンゲン菜	牛乳 おせんべい	ほそぎ やさい にく いた ちんじゅうおろすー 細切りの野菜と肉を炒める青椒肉絲です。	452(428)Kcal 18.6(20.5)g 12.8(10.4)g 1.2(1.2)g
7	火	牛乳 おせんべい	七夕寿司 天の川汁 七夕ゼリー	ちくわ 油揚げ 鶏肉 ゼリー	米 砂糖 そうめん 片栗粉	きゅうり 人参 オクラ コーン	すいか	ほしがた しょうがい しょう 星形のあの食材が浮かぶ天の川汁です。	543(557)Kcal 18.0(18.9)g 14.1(15.3)g 1.7(1.7)g
8	水	お茶 きらずあげ	ピコパン ささみフライ ミニトマト レタス 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 油	レタス ミニトマト 人参 玉ねぎ しめじ いんげん	牛乳 おかし	ささみのフライはどんな食感かな。	598(511)Kcal 27.5(22.8)g 19.7(16.0)g 1.7(1.3)g
9	木	お茶 スティックパン	ごはん かぼちゃのべっこう煮 フレンチサラダ	厚揚げ 豚肉	米 油 砂糖	かぼちゃ ピーマン レタス きゅうり もも缶 みかん缶 パイン缶	お茶 (手作り) マカロニきなこ	なつ しゅん 夏が旬のかぼちゃです。	479(417)Kcal 16.4(15.6)g 14.2(12.0)g 1.1(1.1)g
10	金	お茶 おかし	中華飯 中華スープ ヨーグルト	豚肉 いか わかめ ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン もやし	アイス	いろいろな食材の入る中華飯です。	503(482)Kcal 19.0(18.5)g 8.8(8.5)g 1.4(1.1)g
11	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
13	月	お茶 ゼリー	ごはん 白みそ汁 鶏肉の野菜炒め	鶏肉 厚揚げ わかめ 白みそ	米 片栗粉 油	ピーマン 人参 チンゲン菜 えのき	飲むヨーグルト おかし	しろ きょうと つか あま 白みそは京都でよく使われる甘いみそです。	471(421)Kcal 18.2(16.6)g 16.5(13.3)g 1.7(1.6)g
14	火	お茶 おかし	黒糖パン メロン入りサラダ ペンネのミートソース	豚肉	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 油	人参 玉ねぎ しめじ レタス きゅうり メロン	お茶 いならずし	ペンネはよくかんで食べてくださいね。	541(429)Kcal 21.8(17.2)g 18.4(14.1)g 1.6(1.2)g
15	水	牛乳 おせんべい	ヨーグルパン 鶏肉のカレー揚げ レタス ミニトマト 野菜スープ	鶏肉	パン 小麦粉 油 じゃがいも	レタス ミニトマト 玉ねぎ しめじ	牛乳 おかし	しょくよく あじ あ 食欲がわくカレー味のから揚げです。	547(536)Kcal 23.5(22.5)g 23.0(21.7)g 1.4(1.5)g
16	木	お茶 ヨーグルト	ごはん 冬瓜のさわやか煮 パンサンスー	鶏肉 ハム	米 油 片栗粉 春雨 砂糖	冬瓜 しめじ 人参 きゅうり	お茶 (手作り) ゆでとうもろこし	ふゆ ほぞん なつ しゅん とうがん 冬まで保存ができる夏が旬の冬瓜です。	417(400)Kcal 11.9(15.2)g 10.0(8.2)g 1.0(1.0)g
17	金	牛乳 おかし	刻み昆布ごはん みそ沢煮椀 ヨーグルト	昆布 鶏肉 赤みそ 豚肉 豆腐 ヨーグルト	米	人参 ねぎ ごぼう しいたけ	アイス	こんぶ ほね つよ えいよう 昆布には骨を強くする栄養があります。	498(472)Kcal 21.2(20.4)g 12.1(13.5)g 1.9(1.6)g
18	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
20	月	牛乳 おせんべい	ごはん 中華スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ わかめ 豆腐	米 油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 エリンギ チンゲン菜	お茶 (手作り) ゆで枝豆	ちようみりょう あじつ ほいこうろう いろいろな調味料で味付けする回鍋肉です。	451(484)Kcal 22.8(24.1)g 14.8(15.8)g 1.1(1.3)g
21	火	野菜ジュース クラッカー	黒糖パン コーンのスープ 炒めビーフン	豚肉	パン ビーフン 油	しいたけ 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン もやし モロヘイヤ	牛乳 おかし	ビーフンはお米から作られていますよ。	527(486)Kcal 18.3(15.7)g 15.4(15.0)g 1.8(1.8)g
22	水	牛乳 おせんべい	米粉パン すまし汁 魚の甘酢あんかけ	さかな かまぼこ	パン 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ふ	人参 ピーマン きくらげ 玉ねぎ えのきたけ	アイス	きくらげってなんだろう??	432(425)Kcal 19.1(18.6)g 15.7(15.7)g 1.7(1.6)g
25	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
27	月	お茶 スティックパン	ごはん 中華スープ ぶりぶり中華炒め	鶏肉 うずら卵 厚揚げ わかめ	米 春雨 こんにゃく ごま油 砂糖 片栗粉	たけのこ 人参 しいたけ もやし	飲むヨーグルト おかし	つよび 強火でぶりぶりっと炒める中華炒めだよ。	464(405)Kcal 20.2(18.7)g 13.7(11.6)g 1.7(1.6)g
28	火	牛乳 おかし	ごはん じゃがいものそぼろ煮 梅おひたし	鶏肉 かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	しめじ 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり モロヘイヤ 梅干し	牛乳 おせんべい	やさい おうさま はい 野菜の王様モロヘイヤの入るおひたしです。	484(476)Kcal 17.6(19.2)g 11.6(13.2)g 1.5(1.3)g
29	水	牛乳 おせんべい	黒糖パン 中華スープ 酢豚	豚肉 わかめ	パン 片栗粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ パプリカ コーン もやし ねぎ	お茶 おかし	やさい いそぐりたの すぶた 野菜の彩が楽しめる酢豚です。	524(517)Kcal 19.9(19.6)g 19.6(19.0)g 1.6(1.6)g
30	木	牛乳 おせんべい	夏野菜のカレーライス 華風あえ ヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	米 油 ごま油 砂糖	なす かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり えのきたけ	お茶 プリンアラモード	なつやさい はい 夏野菜はいくつ入っているかな??	471(500)Kcal 18.3(19.2)g 11.3(13.0)g 2.0(2.0)g
31	金	お茶 ヨーグルト	魚のかば焼き井 根菜みそ汁 ゼリー	さかな 赤みそ ゼリー	米 片栗粉 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ ねぎ	アイス	あつ よわ からだちから 暑さで弱った体に力をつけるかば焼き井です。	523(480)Kcal 19.2(16.9)g 17.8(15.2)g 1.7(1.4)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498Kcal たんぱく質19.6g 脂質15.3g 塩分1.6g

(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480Kcal たんぱく質18.7g 脂質14.6g 塩分1.5g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

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・モロヘイヤ
とうもろこし・おくら・えだまめ・メロン・スイカ