



令和3年7月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「夏野菜をおいしく食べて、元気に夏を過ごしましょう」

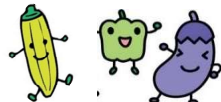
みどり 保育園

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	夕食アドバイス
				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	木	お茶 おせんべい	ごはん 冬瓜のさわやか煮 トマトのサラダ	鶏肉	米 油 ごま 片栗粉 砂糖	とうがん しめじ しそ さやいんげん トマト 玉ねぎ	お茶 ミニパン	なつ やさい ほぞん 冬まで保存ができる夏が旬の冬瓜です。	鉄分を補う 豆・緑黄色野菜
2	金	お茶 おかし	チャーハン ヨーグルト 中華風コーンスープ	豚肉 ヨーグルト	米	人参 玉ねぎ コーン えのきたけ ねぎ	アイス	ほしぐん 保育園のチャーハンは具とご飯を混ぜ合わせます。	旬を楽しむ くだもの
3	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
5	月	アンパンマン ジュース	ごはん すまし汁 鉄火みそ炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 砂糖 油 ふ	なす ビーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき	お茶 すいか	なつ やさい たくさんのか 夏野菜を沢山使ったみそ炒めです。	食物繊維を補う 根菜類
6	火	お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ さかなのトマト煮	さかな	パン 片栗粉 油 砂糖	トマト 玉ねぎ コーン 人参 キャベツ エリンギ	牛乳 おかし	あぶらあ 油で揚げた魚と野菜をトマト味に煮ます。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
7	水	お茶 きらずあげ	七タカレー セタゼリー 天の川サラダ	豚肉 ゼリー	米 砂糖 春雨	きゅうり 人参 オクラ なす 玉ねぎ コーン ビーマン	牛乳 おかし	ほしがた 星形のあの食材が入る七タカレーです。	歯ごたえを楽しむ きのこ
8	木	お茶 スティックパン	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 梅おひたし	鶏肉 かつお節	米 油 砂糖	しいたけ かぼちゃ 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 練り梅	お茶 (手作り) ヨーグルトあえ	うめ つか 梅は疲れた体を元気にしてくれますよ。	鉄分を補う 赤身肉
9	金	お茶 おかし	五目ごはん みそ沢煮 ゼリー	油揚げ 鶏肉 豆腐 豚肉 赤みそ ゼリー わかめ	米 砂糖	しめじ 人参 ごぼう 枝豆	アイス	たくさん しよぐん 沢山の食材を楽しむ沢煮焼です。	ボリュームのある 揚げ物メニュー
10	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
12	月	お茶 おせんべい	ごはん 鶏肉の酢煮 切干大根のツナマヨあえ	鶏肉 ツナ	米 こんにやく マヨドレ	ねぎ 切干大根 人参 きゅうり	牛乳 おかし	す とりにく 酢で鶏肉をやわらかく煮ます。	中華などの 炒め料理
13	火	牛乳 おせんべい	ごはん 厚揚げの煮物 パンサンスー	厚揚げ 豚肉 鶏卵 ハム	米 油 片栗粉 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン きゅうり	お茶 (手作り) オレンジゼリー	にんき 人気メニューのパンサンスーです。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
14	水	お茶 おせんべい	黒糖パン 中華スープ チキン南蛮 レタス	鶏肉	パン 小麦粉 油 砂糖 春雨 ごま油	レタス 人参 えのきたけ モロヘイヤ	お茶 すいか	やまい おうさま 野菜の王様モロヘイヤの入るスープです。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
15	木	お茶 おかし	ごはん 筑前煮 酢の物	鶏肉 わかめ	米 こんにやく 砂糖 ごま油	人参 ごぼう しいたけ たけのこ きゅうり もやし	飲むヨーグルト 小魚	ちくぜん 筑前煮はよくかんで食べましょう。	旬を楽しむ 夏野菜
16	金	お茶 おかし	豚肉とキャベツの甘辛丼 みそ汁 ヨーグルト	豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 春雨	キャベツ 人参 コーン ほうれん草	アイス	キャベツがたくさん 食べられる甘辛丼です。	旬のいわしなど 魚メニュー
17	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
19	月	牛乳 おかし	ごはん うま煮 ごぼうサラダ	鶏肉 ひじき 厚揚げ	米 こんにやく 砂糖 ごま マヨドレ	しいたけ 人参 ごぼう きゅうり	お茶 ミニパン	ほね つよ ひじきには骨を強くする栄養があります。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
20	火	牛乳 おせんべい	バターロール チリコンカン ちりじゃこサラダ	大豆 鶏肉 じゃこ	パン 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ レタス きゅうり	お茶 いなりずし	だいず 大豆はよくかんで食べてくださいね。	旬を楽しむ くだもの
21	水	お茶 おかし	鮭ピラフ 野菜スープ ゼリー	さかな ゼリー	米 油 砂糖	コーン 人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん	アイス	あつ ひ 暑い日のおやつはアイスがいいね。	カロチンを補う 緑黄色野菜
24	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
26	月	お茶 スティックパン	ごはん 中華ナス チンジャオロースー	豚肉 かまぼこ	米 ごま油 片栗粉 砂糖	ビーマン もやし たけのこ きゅうり 人参 切干大根	牛乳 梨 おかし	ほそぎ 細切りの野菜と肉を炒める青椒肉絲です。	鉄分を補う 豆・緑黄色野菜
27	火	お茶 おせんべい	さかなのかば焼き丼 ナスのみそ汁 飲むヨーグルト	さかな 油揚げ 赤みそ 飲むヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖	なす オクラ しめじ	牛乳 おせんべい	あつ 暑さで弱った体に力をつけるかば焼き丼です。	カロチンを補う 緑黄色野菜
28	水	お茶 おかし	黒糖パン トマトスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 ベーコン	パン 油 マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン オクラ なす トマト	お茶 (手作り) ゆで枝豆	なか はい スープの中に入っている夏野菜は何か。	旬のいわしなど 魚メニュー
29	木	牛乳 おせんべい	チキンライス 肉団子スープ ドレッシング和え	ささみ 鶏肉	米 油 片栗粉	人参 玉ねぎ チンゲン菜 レタス きゅうり メロン	お茶 ケーキ	くだもの はい 果物の入るドレッシング和えです。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
30	金	お茶 おかし	中華飯 わかめスープ ゼリー	豚肉 わかめ かまぼこ 豆腐 ゼリー	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉	キャベツ 人参玉ねぎ たけのこ コーン えのきたけ	アイス	いろいろな食材の 入る中華飯です。	旬を楽しむ くだもの
31	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			

◎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1.5g未満 ◎7月栄養価平均 エネルギー510Kcal たんぱく質20.7g 脂質15.6g 塩分1.5g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎7月栄養価平均 エネルギー472Kcal たんぱく質18.7g 脂質14.2g 塩分1.4g
◎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チ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

保育園の給食の情報はこちら → →

*給食を作っている様子も掲載しています。

