



7月

献立表

(*ごはんは未満児のみです)
(*下線付き汁物は以上児にも付きます)

若葉保育園

日曜	昼食献立名	3時おやつ	三色食品群別の材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	ごはん すまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜ともやしのごまあえ	牛乳 せんべい	砂糖、油、米、押麦	鶏ひき肉、スキムミルク、ちくわ、ごま	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、グリーンピース、万能ねぎ、わかめ、えのき	お茶 ポーロ
2 日						
3 月	ごはん スープ チンジャオロース 華風サラダ	スキムミルク かりんとう	米、ごま油、砂糖、片栗粉、押麦	豚肉、卵、ごま	ピーマン、トマト、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、えだまめ、万能	牛乳 クッキー
4 火	ごはん 謎のすまし汁 さばのごまみそかけ かみかみおえ	(手作りの) カルピス寒天	油、片栗粉、小麦粉、砂糖、手まり豆、米、押麦	さば、スキムミルク、ハム、みそ、するめ、しらす干し、ごま、カルピス	キャベツ、きゅうり、もやし、えのきだけ、万能ねぎ、しょうが、もも缶、みかん缶、かんてん	牛乳 ウエハース
5 水	ごはん すまし汁 切干大根の炒め煮 鶏肉の香味焼き	スキムミルク クッキー	食パン、油、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、ごま油、米、押麦	鶏もも肉、スキムミルク、卵、豚肉、さつまいぼけ、油揚げ、みそ、ごま、かまぼこ	トマト、にんじん、いちごジャム、切り干しだいこん、いんげん、こんぶ(煮物用)、にんにく、万	牛乳 果物
6 木	ごはん みそ汁 魚の塩焼き きんぴらごぼう	スキムミルク (手作りの) サンドウィッチ	板こんにゃく、砂糖、油、米、押麦、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、マーガリン	たちうお、スキムミルク、牛肉(ばら)、ごま、麦みそ、卵	パイナップル、にんじん、ごぼう、ピーマン、万能ねぎ、たまねぎ、いちごジャム	牛乳 せんべい
7 金	おにぎり 七夕そうめん なすのあげ酢 果物	スキムミルク せんべい	干しとうもろこし、油、砂糖、米	スキムミルク、卵、ハム、いわし(煮干し)、ごま	ずいか、なす、にんじん、たまねぎ、オクラ、万能ねぎ、干ししいたけ、味付けのり	牛乳 ビスケット
8 土	ごはん すまし汁 しょうが焼き スティックきゅうり	スライストマト 牛乳 クラッカー	マヨネーズ、油、米、押麦	豚肉、絹ごし豆腐、かまぼこ	トマト、きゅうり、もやし、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、しょうが、万能ねぎ、わ	お茶 せんべい
9 日						
10 月	ごはん スープ チキンハワイアン かぼちゃのサラダ	スキムミルク ビスケット かえりいりこ	油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、米、押麦、じゃがいも	鶏むね肉、スキムミルク、ハム、かえりいりこ	かぼちゃ、パイナップル、(天然果汁)、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、たまねぎ	牛乳 ポーロ
11 火	ごはん みそ汁 魚のピカタ スパサラダ	果物 お茶 (手作りの) ゆでとうもろこし	小麦粉、マヨネーズ、スバグティ、油、米、押麦	白身魚、卵、ハム、粉チーズ、無塩バター、油揚げ、麦みそ	とうもろこし、バナナ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、わかめ、たまねぎ	牛乳 クラッカー
12 水	ごはん すまし汁 高野豆腐の卵とじ キャベツのごまあえ	果物 ヨーグルト ウエハース	砂糖、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、さつまいぼけ、かにまぼこ、凍り豆腐、ごま	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、えのき、グリーンピー	牛乳 せんべい
13 木	ごはん すまし汁 五目豆 串団子	スライストマト (手作りの) 鶏入りフルーツポンチ	板こんにゃく、砂糖、油、米、押麦	串団子、鶏もも肉(皮付き)、スキムミルク、ちくわ、だいず(乾)	トマト、バナナ、みかん缶、ごぼう、りんご、にんじん、いんげん、こんぶ(煮物用)、かんてん	牛乳 クッキー
14 金	ごはん みそ汁 魚の梅干煮 まめまめサラダ	スキムミルク 味付けパン	砂糖、干しとうもろこし、ごま油、米、押麦	あかうお、木綿豆腐、スキムミルク、麦みそ、だしず水煮缶詰、しらす干し、油揚げ	トマト、なす、たまねぎ、えだまめ、うめ干し、万能ねぎ	牛乳 果物
15 土	ごはん すまし汁 回鍋肉 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 せんべい	砂糖、油、米、焼豆、押麦	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、かにまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、しいたけ、わかめ、万能ねぎ	お茶 ビスケット
16 日						

日曜	昼食献立名	3時おやつ	三色食品群別の材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	海の日					
18 火	ごはん トマトスープ 豆腐とツナのハンバーグ 土佐和え	お茶 (手作りの) わらび餅	わらび餅粉、砂糖、油、パン粉、米、押麦	木綿豆腐、鶏ひき肉、スキムミルク、ツナ水煮缶、ちくわ、きな粉、ベーコン、卵、か	たまねぎ、こまつな、キャベツ、ホールトマト缶、にんじん、えのきだけ	牛乳 ポーロ
19 水	ごはん スープ 豚肉となすのみそ炒め 切干し大根のおか和え	スキムミルク バターブリッ	砂糖、ごま油、米、押麦	豚肉(もも)、スキムミルク、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	メロン、なす、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、万能ねぎ、しめじ	牛乳 ウエハース
20 木	ごはん みそ汁 レバーのマリアナソース 五目和え	スキムミルク (手作りの) 黒糖蒸しパン	じゃがいも、ホットケーキ粉、板こんにゃく、片栗粉、油、黒砂糖、砂糖、米、押麦	鶏レバー、スキムミルク、ちくわ、牛乳、ごま、麦みそ	もやし、えだまめ、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース、干しぶどう、しょうが、万能ねぎ、わか	牛乳 せんべい
21 金	おにぎり スープ シーフードスパゲティ チーズサラダ	ジュース ケーキ	コーンフレーク、スパゲティ、マヨネーズ、油、米	牛乳、えび(むき身)、いか、チーズ、あさり水煮缶、ハム、スキムミルク、無塩バ	りんご天然果汁、バナナ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、キャベツ	牛乳 ビスケット
22 土	ごはん すまし汁 親子煮 もやしのごまあえ	牛乳 クッキー	じゃがいも、砂糖、米、押麦	卵、鶏もも肉(皮付き)、スキムミルク、かにかまぼこ、ごま、絹ごし豆腐	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、万能ねぎ、えのきだけ	お茶 クラッカー
23 日						
24 月	ごはん かきたま汁 パンパンソー かぼちゃの煮物	アイスクリーム	はるさめ、砂糖、ごま油、米、押麦	鶏ささ身、アイスクリーム、卵、麦みそ、ごま	かぼちゃ、バナナ、きゅうり、みかん缶、トマト、えのきだけ、万能ねぎ、わかめ、カットわかめ	牛乳 ポーロ
25 火	ごはん すまし汁 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ	スキムミルク ビスケット	干しとうもろこし、小麦粉、マヨネーズ、油、米、押麦	さけ、スキムミルク、かまぼこ、ハム、バター、すりごま	きゅうり、ごぼう、にんじん、コーン缶、万能ねぎ	牛乳 果物
26 水	ごはん みそ汁 ひじきの炒り煮 だし巻き卵	スライストマト 果物 サーターアングギー	小麦粉、ホットケーキ粉、砂糖、油、米、押麦	卵、豚肉、スキムミルク、さつまいぼけ、油揚げ、だいず(乾)、牛乳、ごま、木綿豆腐	トマト、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、万能ねぎ、たまねぎ	牛乳 ウエハース
27 木	ごはん 夏野菜カレー 小松菜の梅じゃこ和え 果物	プリン	油、米、押麦	豚肉(もも)、スキムミルク、かにかまぼこ、しらす干し	ずいか、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、えのきだけ、うめ干し	牛乳 せんべい
28 金	ごはん 厚揚げのみそ汁 煮魚 ささみと野菜の中華サラダ	お茶 (手作りの) しめじご飯	米、砂糖、ごま油、押麦	あかうお、厚揚げ、鶏ささ身、麦みそ、ごま、からあげ	バナナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん、万能ねぎ、しょうが	牛乳 コーンフレーク
29 土	ごはん 中華スープ マーボーなす スティックきゅうり	牛乳 クラッカー	マヨネーズ、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、麦みそ	なす、きゅうり、たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	お茶 クッキー
30 日						
31 月	ごはん スープ 鶏肉のマーレード焼き 小魚サラダ	スキムミルク せんべい	じゃがいも、油、米、押麦	鶏もも肉、スキムミルク、卵、チーズ、ベーコン、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、マーレード、万能ねぎ、ひじき	牛乳 ビスケット

春に植えた夏野菜の苗が大きく生長し、実をつけ始めました。夏野菜には、きゅうり・ピーマン・トマト・なす・とうもろこし・かぼちゃ・おくら・枝豆などたくさんありますね。水分やカリウムやビタミンを豊富に含んだものが多く、身体にこもった熱を放出してくれる働きがあり、夏バテにも効果があります。野菜は、旬の時期に栄養価が高く、その時期に必要な栄養素がたくさん詰まっていますよ。子どもたちが苦手なものもありますが、ご家庭でもいろんな夏野菜を取り入れて、夏バテを予防しましょう！！