

2021年07月

献立表

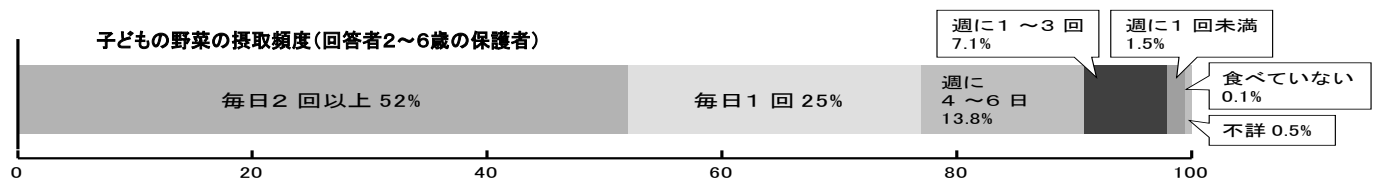
青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	木	野菜タンメン かぼちゃのそぼろ煮 スティックきゅうり	鮭おにぎり 牛乳 バナナ	中華めん(生) 米 三温糖 油 マヨドレ ごま油	牛乳 豚もも肉 鶏ひき肉 さけフレーク	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ バナナ にんじん コーン缶 さやいんげん	牛乳 パンケーキ
2	金	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物	とうもろこし 牛乳 オレンジ	米 三温糖 油	牛乳 鶏もも 油揚げ	とうもろこし にんじん しいたけ 切干大根 小ねぎ さやえんどう オレンジ	牛乳 うどん
3	土	肉丼 コンソメスープ(かぶ・人参) コールスローサラダ	マカロニきな粉 麦茶 果物	米 マカロニ 三温糖 マヨドレ 油	豚もも肉 きな粉	キャベツ たまねぎ かぶ にんじん きゅうり コーン さやいんげん	牛乳 おにぎり
5	月	ごはん すまし汁(大根・おふ) 豚肉みそやき のり和え	あんぱん 牛乳 バナナ	米 あんぱん おふ 三温糖	牛乳 豚ロース みそ	もやし バナナ だいこん きゅうり にんじん 刻みのり しょうが	牛乳 ぞうすい
6	火	バターボール モロヘイヤスープ(えのき) 鶏のトマトソース焼き キャベツサラダ	中華ごはん 牛乳 スイカ	バターボール 米 マヨネーズ バター 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも 豚もも肉	すいか キャベツ トマト缶 にんじん モロヘイヤ きゅうり えのきたけ しめじ ねぎ しょうが	牛乳 にゅうめん
7	水	七夕冷やし中華 生揚げ含め煮 チーズ	ケーキ ジャムサンド(型抜き) 麦茶	ショートケーキ 中華めん(生) 三温糖 ごま油 マヨドレ 食パン	生揚げ ツナ缶 かにかまぼこ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	こまつな にんじん コーン おくら いちごジャム	牛乳 おにぎり
8	木	ピピンバ丼 わかめスープ(玉ねぎ) マカロニサラダ	桃と葡萄の寒天 牛乳 リッツ	米 マカロニ 三温糖 マヨドレ リッツ ごま油 白いりごま	牛乳 豚ひき肉 みそ	もも ほうれんそう ぶどうジュース 生姜 にんじん もやし たまねぎ きゅうり 粉かんでん わかめ	牛乳 チャーハン
9	金	ごはん みそ汁(小松菜・えのき) さわらのごまだれ焼き ビーフンソテー	じゃがハムパイ 牛乳 メロン	米 ねりごま 三温糖 バイ皮 じゃがいも マヨドレ ビーフン 油 ごま油	牛乳 さわら ハム みそ	メロン たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん ピーマン	牛乳 ケチャップライス
10	土	中華風そぼろごはん 中華スープ(大根・しめじ) お浸し	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 油 片栗粉	豚ひき肉	もやし たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう しめじ グリーンピース	牛乳 おにぎり
12	月	ふりかけごはん すまし汁(みつば・豆腐) ささみフライ キャベツ炒め	黒糖蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 黒糖 油 パン粉	牛乳 ささみ 木綿豆腐	キャベツ オレンジ みつば コーン缶	牛乳 うどん
13	火	カイザーゼンメル(乳児牛乳パン) トマトスープ(マカロニ・玉ねぎ) 豚マヨ焼き もやしサラダ	カップヨーグルト 麦茶 バナナ	カイザーゼンメル マカロニ マヨドレ 三温糖 ごま油 牛乳パン	ヨーグルト 豚ロース	もやし バナナ にんじん たまねぎ きゅうり トマト缶 しょうが	牛乳 ぞうすい
14	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なす) 煮魚(たら) 小松菜のレモンしょうゆ和え	ピザトースト 牛乳 メロン	米 食パン 三温糖	牛乳 銀だら ツナ チーズ みそ	メロン もやし たまねぎ こまつな なす コーン缶 ピーマン レモン(果汁) しょうが	牛乳 にゅうめん
15	木	野菜タンメン かぼちゃのそぼろ煮 スティックきゅうり	鮭おにぎり 牛乳 バナナ	中華めん(生) 米 三温糖 油 マヨドレ ごま油	牛乳 豚もも肉 鶏ひき肉 さけフレーク	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ バナナ にんじん コーン缶 さやいんげん	牛乳 パンケーキ
16	金	チキンカレーライス 中華スープ(ワカメ・ねぎ) ブロッコリーサラダ	ブアマンケーキ 牛乳 スイカ	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 ごま油 バター	牛乳 鶏もも肉	すいか たまねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ カットわかめ	牛乳 チャーハン
17	土	肉丼 コンソメスープ(かぶ・人参) コールスローサラダ	マカロニきな粉 麦茶 果物	米 マカロニ 三温糖 マヨドレ 油	豚もも肉 きな粉	キャベツ たまねぎ かぶ にんじん きゅうり コーン缶 さやいんげん	牛乳 おにぎり
19	月	ごはん すまし汁(大根・おふ) 豚肉みそやき のり和え	あんぱん 牛乳 バナナ	米 あんぱん おふ 三温糖	牛乳 豚ロース みそ	もやし バナナ だいこん きゅうり にんじん 刻みのり しょうが	牛乳 ぞうすい

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
20	火	バターボール モロヘイヤスープ(えのき) 鶏のトマトソース焼き キャベツサラダ	中華ごはん 牛乳 スイカ	バターボール 米 マヨネーズ バター 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉	すいか キャベツ トマト缶 にんじん モロヘイヤ きゅうり えのきたけ しめじ ねぎ しょうが	牛乳 にゅうめん
21	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 南蛮漬け ひじき煮	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 油 バター 片栗粉 三温糖 メープルシロップ	牛乳 あじ 生クリーム 油揚げ みそ さわら	たまねぎ オレンジ にんじん なめこ 赤パプリカ さやいんげん ひじき	牛乳 ケチャップライス
24	土	中華風そばろごはん 中華スープ(大根・しめじ) お浸し	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 油 片栗粉	豚ひき肉	もやし たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう しめじ グリーンピース	牛乳 おにぎり
26	月	ふりかけごはん すまし汁(みつば・豆腐) ささみフライ キャベツ炒め	黒糖蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 黒糖 油 パン粉	牛乳 ささみ 木綿豆腐	キャベツ オレンジ みつば コーン缶	牛乳 うどん
27	火	カイザーゼンメル(乳児牛乳パン) トマトスープ(マカロニ・玉ねぎ) 豚マヨ焼き もやしサラダ	カップヨーグルト 麦茶 バナナ	カイザーゼンメル マカロニ マヨドレ 三温糖 ごま油 牛乳パン	ヨーグルト 豚ロース	もやし バナナ にんじん たまねぎ きゅうり トマト缶 しょうが	牛乳 ぞうすい
28	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なす) 煮魚(たら) 小松菜のレモンしょうゆ和え	ピザトースト 牛乳 メロン	米 食パン 三温糖	牛乳 銀だら ツナ チーズ みそ	メロン もやし たまねぎ こまつな なす コーン缶 ピーマン レモン(果汁) しょうが	牛乳 にゅうめん
29	木	わかめうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	梅じゃこご飯 牛乳 スイカ	ゆでうどん 米 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 キャンディーチーズ 釜揚げしらす 切れてるチーズ	すいか にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん カットわかめ うめぼし	牛乳 パンケーキ
30	金	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物	とうもろこし 牛乳 オレンジ	米 三温糖 油	牛乳 鶏もも 油揚げ	とうもろこし にんじん しいたけ 切干大根 小ねぎ さやえんどう オレンジ	牛乳 うどん
31	土	ごま塩ごはん 野菜スープ(白菜・人参) キャベツと豚肉の味噌炒め	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油	豚もも肉 牛乳 みそ	キャベツ にんじん バナナ はくさい たまねぎ ニンニク	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	538 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	19.9 g	カルシウム	163 mg		
		脂質	16.5 g	ビタミンC	25 mg		
		塩分	2.0 g	食物繊維	3.7 g		

野菜をたくさん食べましょう

野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。



★野菜はどれくらい食べればよい?

「食事バランスガイド」では、野菜の他、きのこ、豆、いも、海藻の料理も含め、「副菜」として1日に5~6皿を目安に食べることが推奨されています。毎食、主食・主菜に、副菜を2つ加えた食事にすることを心がけましょう。食事は野菜だけでなく、ごはんや肉、魚などを組み合わせて食べることで栄養バランスがよくなります。



- ☆乳児の水分補給は牛乳が出ます。
- ☆7日はお誕生日会です。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。