

2022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	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なす) 豚マヨ焼き ごま和え	小豆蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ ごま 油	牛乳 豚ロース あずき みそ	もやし オレンジ にんじん 玉ねぎ きゅうり なす しょうが	牛乳 にゅうめん
2	土	肉味噌丼 コンソメスープ コールスローサラダ	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 マヨドレ 三温糖	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん えのき きゅうり ジャム コーン缶	牛乳 おにぎり
4	月	枝豆ご飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 鶏のオイル焼き 切干大根の煮物	インデアン焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 油揚げ	パナナ 玉ねぎ 枝豆 にんじん もやし 切干大根 ピーマン いんげん わかめ ニンニク しょうが	牛乳 ぞうすい
5	火	バターボール コンソメスープ ハンバーグ ポテトサラダ	鮭おにぎり 麦茶 パイナップル	バターボール 米 じゃがいも マヨドレ パン粉 バター	豚ひき肉 牛乳 鮭 生クリーム	パイナップル 玉ねぎ とうもろこし きゅうり コーン缶 にんじん	牛乳 うどん
6	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 南蛮漬け キャベツとコーンのソテー	マフィン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉	牛乳 あじ みそ 油揚げ さわら	キャベツ オレンジ もやし 赤パプリカ コーン缶 玉ねぎ	牛乳 おにぎり
7	木	七夕そうめん ささみのマヨ和え チーズ	ケーキ パンケーキ(乳児) 麦茶	そうめん マヨドレ 三温糖 油 ホットケーキ粉	ささみ チーズ 牛乳 デザートホイップ	もやし きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 桃 パイナップル	牛乳 ぞうすい
8	金	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鶏肉のおろし煮 のり和え	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 バター 三温糖 麩 片栗粉	牛乳 鶏もも肉	もやし パナナ 大根 きゅうり にんじん しいたけ ねぎ のり	牛乳 にゅうめん
9	土	中華風そぼろごはん 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) キャベツサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ ごま油 片栗粉	鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ バナナ きゅうり にんじん グリンピース 干しぶどう わかめ	牛乳 おにぎり
11	月	ふりかけごはん みそ汁(あおさ・大根) 鶏のから揚げ 切り昆布煮つけ	バナナケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 竹輪 みそ	パナナ オレンジ 大根 にんじん さやいんげん 昆布 あおさ しょうが	牛乳 ぞうすい
12	火	和風きのこスパゲティ すまし汁(みつば・おふ) 大根サラダ	わかめおにぎり 麦茶 スイカ	米 スパゲティ 油 麩 三温糖	豚もも肉 ツナ かつお節	すいか 大根 玉ねぎ えのき きゅうり しめじ みつば のり	牛乳 うどん
13	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鮭の生姜焼き 野菜炒め	カントリービスケット 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター メープルシロップ 三温糖	牛乳 鮭 生クリーム みそ	もやし キャベツ バナナ 玉ねぎ なめこ にんじん しょうが	牛乳 おにぎり
14	木	牛乳パン モロヘイヤスープ ピザチキン ブロッコリーサラダ	中華ごはん 麦茶 パイナップル	牛乳パン 米 三温糖 ごま油	鶏もも肉 チーズ	パイナップル えのき ブロッコリー にんじん モロヘイヤ しめじ コーン缶 玉ねぎ ねぎ しょうが	牛乳 ぞうすい
15	金	夏野菜キーマカレー わかめスープ 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 リッツ マヨドレ 油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ 桃 トマト ぶどうジュース なす かぼちゃ きゅうり にんじん グリンピース 寒天 わかめ ニンニク	牛乳 にゅうめん
16	土	肉味噌丼 コンソメスープ コールスローサラダ	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 マヨドレ 三温糖	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん えのき きゅうり ジャム コーン缶	牛乳 おにぎり
19	火	バターボール コンソメスープ ハンバーグ ポテトサラダ	鮭おにぎり 麦茶 パイナップル	バターボール 米 じゃがいも マヨドレ パン粉 バター	豚ひき肉 牛乳 鮭 生クリーム	パイナップル 玉ねぎ とうもろこし きゅうり コーン缶 にんじん	牛乳 うどん
20	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 南蛮漬け キャベツとコーンのソテー	マフィン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉	牛乳 あじ みそ 油揚げ さわら	キャベツ オレンジ もやし 赤パプリカ コーン缶 玉ねぎ	牛乳 おにぎり

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	
21	木	ブルコギ丼 中華スープ(大根・しめじ) 春雨サラダ	じゃこトースト 牛乳 メロン	米 食パン 春雨 マヨドレ 三温糖 ごま油 白いりごま	牛乳 豚もも肉 ハム しらす	メロン 玉ねぎ 大根 きゅうり にんじん しめじ	牛乳 ぞうすい
22	金	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鶏肉のおろし煮 のり和え	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 パター 三温糖 麩 片栗粉	牛乳 鶏もも肉	もやし パナナ 大根 きゅうり にんじん しいたけ ねぎ のり	牛乳 にゅうめん
23	土	中華風そばろごはん 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) キャベツサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ ごま油 片栗粉	鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ バナナ きゅうり にんじん グリンピース 干しぶどう わかめ	牛乳 おにぎり
25	月	ふりかけごはん みそ汁(あおさ・大根) 鶏のから揚げ 切り昆布煮つけ	バナナケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 竹輪 みそ	バナナ オレンジ 大根 にんじん さやいんげん 昆布 あおさ しょうが	牛乳 ぞうすい
26	火	和風きのこスパゲティ すまし汁(みつば・おふ) 大根サラダ	わかめおにぎり 麦茶 スイカ	米 スパゲティ 油 麩 三温糖	豚もも肉 ツナ かつお節	すいか 大根 玉ねぎ えのき きゅうり しめじ みつば のり	牛乳 うどん
27	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鮭の生姜焼き 野菜炒め	カントリービスケット 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター メープルシロップ 三温糖	牛乳 鮭 生クリーム みそ	もやし キャベツ バナナ 玉ねぎ なめこ にんじん しょうが	牛乳 おにぎり
28	木	牛乳パン モロヘイヤスープ ピザチキン ブロッコリーサラダ	中華ごはん 麦茶 パイナップル	牛乳パン 米 三温糖 ごま油	鶏もも肉 チーズ	パイナップル えのき ブロッコリー にんじん モロヘイヤ しめじ コーン缶 玉ねぎ ねぎ しょうが	牛乳 ぞうすい
29	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なす) 豚マヨ焼き ごま和え	小豆蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ ごま 油	牛乳 豚ロース あずき みそ	もやし オレンジ にんじん 玉ねぎ きゅうり なす しょうが	牛乳 にゅうめん
30	土	鶏丼 コンソメスープ(大根・人参) お浸し	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏もも肉	もやし 玉ねぎ にんじん パナナ 大根 ほうれん草 グリンピース	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	524 kcal	鉄	1.6 mg		
		たんぱく質	19.1 g	カルシウム	135 mg		
		脂 質	16.5 g	ビタミンC	25 mg		
		塩 分	1.8 g	食物繊維	3.7 g		

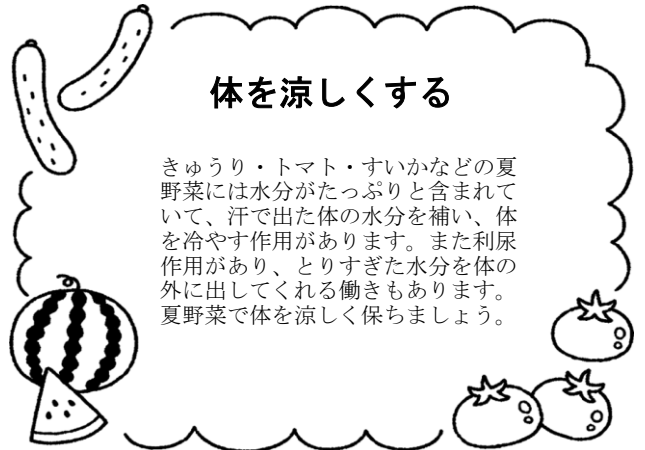
七夕のそうめん

七夕にそうめんを食べる由来は諸説あります。中国の素餅(さくべい)という食べものに由来するという説のほか、そうめんを天の川にたとえた、織姫がつむぐ織物の糸に見立てた、暑いときに食べやすいそうめんが健康を祈った、などの説があります。



体を涼しくする

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。



☆乳児の朝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。