

2024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	月	ごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 鮭の青のり焼き 切り干し大根の煮物	カスタードクリームコッペパン 牛乳 オレンジ	米 クリームパン 三温糖 油	牛乳 油揚げ 鮭	オレンジ 玉ねぎ にんじん 切干大根 さやいんげん わかめ 青のり	牛乳 ぞうすい
2	火	パンズ(乳児 牛乳パン) コンソメスープ(マカロニ・小松菜) 豚肉の香味焼き キャベツとコーンのソテー	ツナとなめたけごはん 牛乳 スイカ	パンズパン 米 マカロニ 油 牛乳パン	牛乳 豚ロース ツナ	すいか キャベツ なめ茸 小松菜 コーン缶 ねぎ のり ニンニク	牛乳 うどん
3	水	枝豆ご飯 みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏肉の塩こうじ焼き ごま和え	ブアマンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 ごま	牛乳 鶏もも肉 みそ	もやし パナナ にんじん きゅうり ねぎ なめこ 枝豆	牛乳 おにぎり
4	木	しょうゆラーメン 大根とツナの煮物 チーズ	ピザトースト 牛乳 キウイフルーツ	中華めん 食パン 油 三温糖	牛乳 豚もも肉 ツナ チーズ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	キウイフルーツ 大根 にんじん キャベツ もやし コーン缶 玉ねぎ ピーマン ニンニク	牛乳 ぞうすい
5	金	ちらし寿司(コーン 桜でんぶ 絹さや) すまし汁(おふ・しいたけ) 鶏つくね キャベツのゆかりあえ	桃と葡萄の寒天 牛乳 リッツ	米 三温糖 麩 リッツ パン粉	牛乳 鶏ひき肉	キャベツ 桃 ぶどうジュース コーン 缶 玉ねぎ しいたけ きゅうり にんじん 寒天	牛乳 にゅうめん
6	土	中華風そぼろごはん 中華スープ(玉ねぎ・にんじん) お浸し	黒糖蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 黒糖 油 ごま油 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ もやし にんじん パナナ ほうれん草 グリーンピース	牛乳 おにぎり
8	月	納豆ご飯 みそ汁(あおさ・だいこん) あじフライ(乳児さわら) 切り昆布煮つけ(きぬさや)	焼きとうもろこし 牛乳 オレンジ	米 油 小麦粉 パン粉 三温糖	牛乳 あじ 納豆 竹輪 みそ さわら	とうもろこし オレンジ 大根 にんじん 昆布 さやえんどう あおさ	牛乳 ぞうすい
9	火	チキンカレーライス わかめスープ マカロニサラダ	チーズケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 じゃがいも マカロニ 三温糖 小麦粉 マヨドレ 油 バター	牛乳 鶏もも肉 生クリーム チーズ たまご	玉ねぎ キウイフルーツ にんじん きゅうり ねぎ レモン果汁 わかめ	牛乳 うどん
10	水	ごはん すまし汁(みつば・豆腐) 鶏のオイル焼き のり和え	ごまクリームサンド 牛乳 バナナ	米 食パン マーガリン ごま 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 豆腐	もやし パナナ きゅうり にんじん みつば のり ニンニク しょうが	牛乳 おにぎり
11	木	スバゲティミートソース おくらスープ(えのき) ブロッコリーサラダ	梅じゃこおにぎり 牛乳 メロン	スバゲティ 米 油 片栗粉 三温糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 チーズ しらす	メロン ブロッコリー 玉ねぎ えのき にんじん おくら ピーマン 梅干 セロリ ニンニク	牛乳 ぞうすい
12	金	ハムカツサンド コーンスープ 野菜炒め	フルーツポンチ(缶詰) 牛乳 リッツ	食パン 油 三温糖 パン粉 リッツ 小麦粉 バター	牛乳 ハム 生クリーム	バナナ もやし キャベツ 玉ねぎ 桃 みかん缶 パイナップル とうもろこし コーン缶 にんじん	牛乳 にゅうめん
13	土	ブルコギ丼(鶏) コンソメスープ(大根・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 白いりごま ごま油	鶏もも肉 きな粉	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん 大根 きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
16	火	バターボール モロヘイヤスープ(人参) 照り焼きハンバーグ キャベツサラダ	鮭おにぎり 牛乳 パイナップル	バターボール 米 パン粉 マヨドレ 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 鮭	パイナップル キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり モロヘイヤ	牛乳 うどん
17	水	枝豆ご飯 みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏肉の塩こうじ焼き ごま和え	ブアマンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 ごま	牛乳 鶏もも肉 みそ	もやし パナナ にんじん きゅうり ねぎ なめこ 枝豆	牛乳 おにぎり
18	木	しょうゆラーメン 大根とツナの煮物 チーズ	ピザトースト 牛乳 キウイフルーツ	中華めん 食パン 油 三温糖	牛乳 豚もも肉 ツナ チーズ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	キウイフルーツ 大根 にんじん キャベツ もやし コーン缶 玉ねぎ ピーマン ニンニク	牛乳 ぞうすい
19	金	チキンカレーライス(お楽しみ会) ワカメスープ マカロニサラダ	桃と葡萄の寒天 牛乳 リッツ	米 じゃがいも マカロニ 三温糖 リッツ マヨドレ 油 バター	牛乳 鶏もも肉 たまご チーズ	玉ねぎ 桃 にんじん ぶどうジュース かぼ ちゃ きゅうり わかめ 寒天	牛乳 にゅうめん

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	土	中華風そぼろごはん 中華スープ(玉ねぎ・にんじん) お浸し	黒糖蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 黒糖 油 ごま油 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ もやし にんじん パナナ ほうれん草 グリーンピース	牛乳 おにぎり
22	月	納豆ご飯 みそ汁(あおさ・だいこん) あじフライ(乳児さわら) 切り昆布煮つけ(きぬさや)	焼きとうもろこし 牛乳 オレンジ	米 油 小麦粉 パン粉 三温糖	牛乳 あじ 納豆 竹輪 みそ さわら	とうもろこし オレンジ 大根 にんじん 昆布 さやえんどう あおさ	牛乳 ぞうすい
23	火	パンズ(乳児 牛乳パン) コンソメスープ(マカロニ・小松菜) 豚肉の香味焼き キャベツとコーンのソテー	ツナとなめたけごはん 牛乳 スイカ	パンズパン 米 マカロニ 油 牛乳パン	牛乳 豚ロース ツナ	すいか キャベツ なめ苺 小松菜 コーン缶 ねぎ のり ニンニク	牛乳 うどん
24	水	ごはん すまし汁(みつば・豆腐) 鶏のオイル焼き のり和え	ごまクリームサンド 牛乳 バナナ	米 食パン マーガリン ごま 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 豆腐	もやし パナナ きゅうり にんじん みつば のり ニンニク しょうが	牛乳 おにぎり
25	木	スパゲティミートソース おくらスープ(えのき) ブロッコリーサラダ	梅じゃこおにぎり 牛乳 メロン	スパゲティ 米 油 片栗粉 三温糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 チーズ しらす	メロン ブロッコリー 玉ねぎ えのき にんじん おくら ピーマン 梅干 セロリ ニンニク	牛乳 ぞうすい
26	金	ハムカツサンド コーンスープ 野菜炒め	フルーツポンチ(缶詰) 牛乳 リッツ	食パン 油 三温糖 パン粉 リッツ 小麦粉 パター	牛乳 ハム 生クリーム	バナナ もやし キャベツ 玉ねぎ 桃 みかん缶 パイナップル とうもろこし コーン缶 にんじん	牛乳 にゅうめん
27	土	ブルコギ丼(鶏) コンソメスープ(大根・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 白いりごま ごま油	鶏もも肉 きな粉	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん 大根 きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
29	月	ごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 鮭の青のり焼き 切り干し大根の煮物	カスタードクリームコッパン 牛乳 オレンジ	米 クリームパン 三温糖 油	牛乳 鮭 油揚げ	オレンジ 玉ねぎ にんじん 切干大根 さやいんげん わかめ 青のり	牛乳 ぞうすい
30	火	バターボール モロヘイヤスープ(人参) 照り焼きハンバーグ キャベツサラダ	鮭おにぎり 牛乳 パイナップル	バターボール 米 パン粉 マヨドレ 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 鮭	パイナップル キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり モロヘイヤ	牛乳 うどん
31	水	ごはん かきたま汁(卵・ねぎ) ささみフライ甘味噌がけ もやしサラダ	アイスクリーム 麦茶 ビスケット	米 パン粉 三温糖 油 小麦粉 白いりごま ごま油	アイスクリーム ささみ たまご みそ	もやし にんじん きゅうり ねぎ	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	1.8 mg		
		たんぱく質	21.2 g	カルシウム	182 mg		
		脂 質	16.6 g	ビタミンC	33 mg		
		塩 分	2.0 g	食物繊維	4.8 g		

・7月の誕生会は9日です。  
 ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。  
 ・やむおえずメニューを変更する場合があります。

野菜がおいしい「菜汁」



野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが 数種類の野菜を組み合わせると しっかりと煮ることで 特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには 野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を 家庭の食卓に取り入れてみませんか？

★菜汁をおいしくするコツ

1・旬の野菜を使う



旬の野菜は えぐみが少なく 甘くておいしい！ さらに 価格も安いので使いやすいです。

2・甘い野菜・いもを使う



汁に野菜の甘みが溶け出し 子どもにも食べやすい味にまとまります。

3・ちよい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に 材料をひとつ足すだけで 味 香り コクが変化します。



4・冷凍保存で手軽にうまみをプラス

うまみが豊富なきのこ類や油あげは 購入した時に切って冷凍保存しておくとうまみをプラスです。

