

2020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	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) カレイの玉ねぎソースがけ 切り昆布煮つけ	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 三温糖 油 バター 麩 片栗粉	牛乳 かわいい 竹輪 みそ 油揚げ	バナナ にんじん さやいんげん 玉ねぎ 昆布 もやし	パンケーキ 牛乳
2	木	ぶっかけうどん なすと豚肉の味噌炒め チーズ	フライドポテト 牛乳 オレンジ	じゃがいも 油 三温糖 うどん ごま油	牛乳 チーズ 豚ひき肉 油揚げ みそ	なす オレンジ きゅうり ピーマン にんじん 玉ねぎ わかめ しょうが 青のり	チャーハン 牛乳
3	金	ゆかりごはん すまし汁(みつば・おふ) チキンかつ ブロッコリーおかか和え	バナナカップケーキ 牛乳 メロン	米 小麦粉 三温糖 バター 油 パン粉 麩	牛乳 鶏もも肉 たまご かつお節	メロン ブロッコリー バナナ みつば にんじ ん	にゅうめん 牛乳
4	土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ キャベツサラダ	クッキー 麦茶 メロン	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉	メロン キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ コーン缶 グリンピース	おにぎり 牛乳
6	月	ごはん みそ汁(小松菜・えのき) 鮭の生姜焼き ひじき煮	桃と葡萄の寒天 牛乳 リッツ	米 クラッカー 三温糖 油	牛乳 鮭 油揚げ みそ	桃 ぶどうジュース にんじん えのき 小松菜 ひじき 寒天 しょうが さやいんげん	ぞうすい 牛乳
7	火	バターロール コンソメスープ チーズハンバーグ 短冊サラダ	オレンジカスタードパイ 麦茶 ソフトサラダ	バターロール パイ皮 せんべい パン粉 カスタードクリーム 三温糖 ごま油	豚ひき肉 牛乳 ホイップクリーム チーズ	にんじん 大根 きゅうり オレンジ 玉ねぎ おくら	スパゲティー 牛乳
8	水	納豆ご飯 みそ汁(玉ねぎ・なす) メカジキのステーキ 切り昆布煮つけ	とうもろこし 牛乳 オレンジ	米 油 三温糖 小麦粉	牛乳 かじき 納豆 竹輪 みそ	とうもろこし オレンジ 玉ねぎ にんじん なす さやいんげん 昆布	パンケーキ 牛乳
9	木	冷やし中華 大根とツナの煮物 チーズ	ピラフ 麦茶 スイカ	中華めん 米 三温糖 バター ごま油 油	チーズ ツナ 豚ひき肉 ハム	すいか 大根 にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン缶 トマト グリンピース	チャーハン 牛乳
10	金	夏野菜キーマカレー 中華スープ(ねぎ・わかめ) もやしサラダ	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン ごま油 油 三温糖	牛乳 豚ひき肉	バナナ 玉ねぎ もやし にんじん トマト きゅうり かぼちゃ なす ねぎ グリンピース わかめ ニンニク	うどん 牛乳
11	土	ふりかけごはん コンソメスープ(コーン缶 白菜) 豚肉と野菜の炒め物	ブアマンケーキ 麦茶 バナナ	米 三温糖 油 小麦粉	豚もも肉	バナナ キャベツ 白菜 にんじん 玉ねぎ コーン缶	おにぎり 牛乳
13	月	枝豆ご飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 高野豆腐入りつくね キャベツとコーンのソテー	ウインナーマン 牛乳 スイカ	米 小麦粉 三温糖 パン粉 油 片栗粉	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 高野豆腐 ウインナー	すいか 玉ねぎ みつば 枝豆 キャベツ コーン	ケチャップライス 牛乳
14	火	ブリオッシュ コンソメスープ 鶏のトマトソース焼き ポテトサラダ	ソース焼きそば 牛乳 メロン	ブリオッシュ ごま 蒸し中華めん 油 じゃがいも マヨネーズ バター	牛乳 豚もも 鶏もも	メロン にんじん トマト きゅうり おくら もやし 玉ねぎ キャベツ 青のり	にゅうめん 牛乳
15	水	ごはん みそ汁(だいこん・しめじ) さわらの照り焼き 大豆の煮物	ブレット風クッキー 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 バター	牛乳 さわら 大豆 ヨーグルト みそ 油揚げ	オレンジ 大根 しめじ にんじん さやいんげん	パンケーキ 牛乳
16	木	茄子とトマトのスパゲティー キャベツスープ ほうれん草の中華和え	ひじきご飯 麦茶 スイカ	スパゲティー 米 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 ツナ 油揚げ チーズ 牛乳	すいか ほうれん草 トマト 玉ねぎ なす キャベツ にんじん えのき コーン缶 ひじき	ぞうすい 牛乳
17	金	ごはん すまし汁(椎茸・白菜) 豚肉の塩こうじ焼き マカロニサラダ	クリームパン 牛乳 バナナ	米 クリームパン マカロニ マヨネーズ	牛乳 豚ロース	バナナ 白菜 しい茸 きゅうり にんじん	チャーハン 牛乳
18	土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ キャベツサラダ	クッキー 麦茶 メロン	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉	メロン キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ コーン缶 グリンピース	おにぎり 牛乳

2020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	
20	月	ごはん みそ汁(小松菜・えのき) 鮭の生姜焼き ひじき煮	桃と葡萄の寒天 牛乳 リッツ	米 クラッカー 三温糖 油	牛乳 鮭 油揚げ みそ	桃 ぶどうジュース にんじん えのき 小松菜 ひじき 寒天 しょうが さやいんげん	ぞうすい 牛乳
21	火	カイザーゼンメル(乳児牛乳パン) モロヘイヤスープ 豚マヨ焼き 夏野菜カレー炒め	アップルパイ 牛乳 キウイフルーツ	カイザーゼンメル パイ皮 マヨネーズ 三温糖 油 牛乳パン	牛乳 豚ロース	キャベツ キウイフルーツ りんご 赤パプリカ ズッキーニ しょうが モロヘイヤ えのき	おにぎり 牛乳
22	水	納豆ご飯 みそ汁(玉ねぎ・なす) メカジキのステーキ 切り昆布煮つけ	とうもろこし 牛乳 オレンジ	米 油 三温糖 小麦粉	牛乳 かじき 納豆 竹輪 みそ	とうもろこし オレンジ 玉ねぎ にんじん なす さやいんげん 昆布	パンケーキ 牛乳
25	土	ふりかけごはん コンソメスープ(コーン缶・白菜) 豚肉と野菜の炒め物	ブアマンケーキ 麦茶 バナナ	米 三温糖 油 小麦粉	豚もも肉	バナナ キャベツ 白菜 にんじん 玉ねぎ コーン缶	おにぎり 牛乳
27	月	枝豆ご飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 高野豆腐入りつくね キャベツとコーンのソテー	ウインナーマン 牛乳 スイカ	米 小麦粉 三温糖 パン粉 油 片栗粉	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 高野豆腐 ウインナー	すいか 玉ねぎ みつば 枝豆 キャベツ コーン	ケチャップライス 牛乳
28	火	ブリオッシュ コンソメスープ 鶏のトマトソース焼き ポテトサラダ	ソース焼きそば 牛乳 メロン	ブリオッシュ ごま 蒸し中華めん 油 じゃがいも マヨネーズ バター	牛乳 豚もも 鶏もも	メロン にんじん トマト きゅうり おくら もやし 玉ねぎ キャベツ 青のり	にゅうめん 牛乳
29	水	ごはん みそ汁(だいこん・しめじ) さわらの照り焼き 大豆の煮物	ブレット風クッキー 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 バター	牛乳 さわら 大豆 ヨーグルト みそ 油揚げ	オレンジ 大根 しめじ にんじん さやいんげん	パンケーキ 牛乳
30	木	茄子とトマトのスパゲティー キャベツスープ ほうれん草の中華和え	ひじきご飯 麦茶 スイカ	スパゲティー 米 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 ツナ 油揚げ チーズ 牛乳	すいか ほうれん草 トマト 玉ねぎ なす キャベツ にんじん えのき コーン缶 ひじき	ぞうすい 牛乳
31	金	ごはん すまし汁(椎茸・白菜) 豚肉の塩こうじ焼き マカロニサラダ	クリームパン 牛乳 バナナ	米 クリームパン マカロニ マヨネーズ	牛乳 豚ロース	バナナ 白菜 しいたけ きゅうり にんじん	チャーハン 牛乳
		エネルギー	513 kcal	鉄		1.7 mg	
		たんぱく質	19.6 g	カルシウム		158 mg	
		脂質	16.7 g	ビタミンC		28 mg	
		塩分	2.0 g	食物繊維		3.8 g	

☆乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆7日はお誕生日会です。

バランスの良い食事で健康生活

日本の食事マナーは、自然に感謝し、他者を気づかう心から生まれ、食文化の中で受け継がれてきた作法です。

保護者の約半数が、「あいさつをすること」「残さずに食べること」「茶碗や椀を持って食べること」などを、子どもたちに身に付けさせたいと思っています。(農林水産省)

乳幼児期の子どもは、周囲の大人の姿から「正しいマナー」を学びます。親は、子どもにとって、最も重要なモデルであり、毎日繰り返される食事を通して、子どもたちはマナーを身につけていきます。

乳幼児期は遊び食べなど、食事支援が難しい時期ですが、食事のマナーに配慮して、食事を楽しむことを心がけましょう。