

日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1	木	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め がんもとお根煮 オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 フルーツポンチ	米	豚こま肉 牛乳 がんも	人参 生姜 キャベツ いんげん もやし 大根 パナナ オレンジ 白桃缶 黄桃缶 すいか	506 19.9 244		
2	金	ごはん オクラスープ さけのパン粉焼き いんげんのカレー炒め メロン	牛乳 クラッカー	牛乳 どらやき	米 エッグケア あんこ パン粉 ホットケーキミックス	さけ チーズ ベーコン 卵 牛乳	オクラ もやし コーン 玉葱 いんげん メロン パセリ 人参	523 23.2 230		
3	土	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 納豆和え 白桃缶	牛乳 キンピラスパラガス	牛乳 ぶどうゼリー しょうゆせんべい	米 しょうゆせんべい 白ごま ぶどうゼリー	鶏肉 納豆 牛乳	なす 生姜 人参 薬だいこん にんにく もやし 長葱 小松菜 白桃缶	529 25.5 247		
5	月	ごはん 中華スープ えびと卵のチリソース ピーマン和え パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 じゃがおやき	米 じゃが芋 片栗粉 バター ピーマン 小麦粉	むきえび かまぼこ 卵 ツナ 牛乳 ベーコン	もやし 長葱 パイナップル 人参 コーン キャベツ 小松菜	507 21 242		
6	火	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかにかまあんかけ パナナ	牛乳 えびせんべい	牛乳 きなこトースト	米 バター お麩 食パン 片栗粉	豆腐ハンバーグ かにかま きなこ 牛乳	大根 パナナ 絹さや ほうれん草 冬瓜	511 18.2 215		
7	水	★★七夕メニュー★★ サラダそうめん 星のコロッケ すいか	牛乳 バターサブレ	牛乳 七夕ゼリー おほしさませんべい	そうめん ゼリー 白ごま 星たべよ エッグケア	鶏ささみ肉 コロッケ 牛乳	オクラ 人参 コーン もやし 胡瓜 すいか	543 17.8 330		
8	木	ごはん みそ汁 ぶた大根 ほうれん草のおかか和え メロン	牛乳 マリービスケット	牛乳 野菜のカップケーキ	米 ホットケーキミックス バター	豚こま肉 牛乳 ちくわ かつおぶし	白菜 大根 ほうれん草 薬だいこん 人参 メロン しょうが いんげん かぼちゃ	495 18.9 240		
9	金	豆乳パン スープ スペイン風オムレツ マセドアンサラダ パイナップル	牛乳 キンピラスパラガス	牛乳 ひじきおにぎり	豆乳パン じゃが芋 エッグケア 米	卵 牛乳 ツナ ロースハム 油揚げ チーズ	いんげん 胡瓜 コーン 絹さや 玉葱 人参 パイナップル パセリ キャベツ ひじき	496 19.6 272		
10	土	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 切干大根のサラダ 黄桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 黒糖蒸しパン	米 じゃが芋 蒸しパンの素	豚こま肉 豆腐 牛乳	玉葱 絹さや 胡瓜 長葱 小松菜 切干大根 人参 えのき 黄桃缶	555 19.6 251		
12	月	人参ピラフ 夏野菜のトマト煮 白菜としらすのフレンチサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ジャムトースト	米 食パン バター いちごジャム 小麦粉 ゼリーの素	鶏肉 しらす 牛乳	人参 スッキーニ かぼちゃ 白菜 黄桃缶 パセリ 玉葱 ハフリカ トマト 胡瓜 ほうれん草 卵 ピーマン にんにく かつお	547 18 216		
13	火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 お好み焼き	米 エッグケア 片栗粉 とろろ芋 お好み焼ミックス	豚ひき肉 牛乳 豆腐 卵 かにかま かつおぶし	えのき 生姜 絹さや 鷹のり 長葱 人参 にら 小松菜 パイナップル にんにく 玉葱 もやし キャベツ	489 20.1 314		
14	水	ごはん みそ汁 赤魚の煮魚 大根と胡瓜のゆかり和え パナナ	麦茶 チーズ クラッカー	牛乳 フライドポテト	米 フライドポテト 片栗粉	赤魚 牛乳	キャベツ 大根 ゆかり わかめ 胡瓜 パナナ 生姜 人参	513 21.1 208		

## ♪ 食べ物のまめちしき ♪

### ～ “トマト” について～



トマトはカロリーが低く、栄養素が多く含まれています。

美肌効果や風邪予防に効果的なビタミンCや、

塩分の排出を助けるカリウム

食物繊維もバランスよく含まれています。



あとはなんといってもリコピン。  
リコピンには抗酸化作用があり、生活習慣病、老化防止に効果があると言われています。



# 2021年7月 みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食			主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	1.2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
15 木	ごはん みそ汁 鶏肉の中華風照り焼き 炒り高野 メロン	牛乳 しょうゆせんべい	麦茶 いちごのフルーチェ マンナビスケット	米 白ごま マンナビスケット フルーチェの素	鶏肉 高野豆腐 豚こま肉 牛乳	かぼちゃ 葉だいこん 白桃缶 鯖缶 玉葱 ひじき しめじ にんにく 人参 メロン	490 20.9 207
16 金	豚そぼろ丼 みそ汁 マカロニカレーサラダ オレンジ	牛乳 マリービスケット	牛乳 小倉ケーキ	米 マカロニ パター 白ごま エッグケア あんこ 片栗粉 ホットケーキミックス	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	玉葱 生姜 もやし オレンジ 人参 小松菜 胡瓜 にんにく 大根 キャベツ	507 17.9 251
17 土	冷やしたぬきうどん じゃが芋と鶏肉の煮物 ぶどうゼリー	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 おかかごはん	うどん 白ごま 揚げ玉 じゃが芋 米 ぶどうゼリー	鶏肉 牛乳 かつおぶし	胡瓜 絹さや しめじ もやし 刻みのり	523 14.9 191
19 月	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー もやしのごま酢和え パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー 白ごま いちごジャム	豚ひき肉 牛乳 豆腐 卵	いんげん しめじ にんにく 生姜 人参 長葱 白菜 絹さや もやし 胡瓜 パイナップル	497 18.4 246
20 火	パセリライス スープ 鶏肉のデミソース 花野菜サラダ 白桃缶	牛乳 バターサブレ	牛乳 オレンジゼリー あおぞらせんべい	米 エッグケア バター ゼリーの素 あおぞらせんべい	鶏肉 牛乳 ツナ	玉葱 しめじ カリフラワー パセリ 玉葱 コーン 白桃缶 ブロッコリー 小松菜 人参	532 22.5 210
21 水	ごはん みそ汁 さばの磯焼き オクラとトマトのサラダ パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 えだまめブリッツ	米 小麦粉	枝豆 チーズ さば 牛乳	なめこ 青のり オクラ 葉だいこん レタス トマト しょうが わかめ 人参 パナナ	523 23.7 216
24 土	ハヤシライス スープ ツナとほうれん草のサラダ みかん缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムサンド	米 食パン 小麦粉 いちごジャム	豚こま肉 牛乳 ツナ	にんにく 生姜 白菜 人参 クリンピース いんげん コーン 玉葱 大根 ほうれん草 みかん缶	568 20.3 218
26 月	冷やし中華 ほっけの塩焼き キャベツのごま和え メロン	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 じゃこきつねおにぎり	中華めん 米 白ごま	ハム 牛乳 錦糸卵 しらす ほっけ 油揚げ	胡瓜 人参 もやし メロン キャベツ 葉だいこん	490 24.9 233
27 火	ごはん すまし汁 なすと豚肉のみそ炒め 大根とさつま揚げ煮 パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 アメリカンドッグ	米 ホットケーキミックス 片栗粉	豚こま肉 魚肉ソーセージ さつま揚げ 卵 牛乳	茄子 パイナップル 万能葱 玉葱 白菜 大根 パプリカ キャベツ 人参	521 19.5 249
28 水	<b>土用の丑の日</b> うなぎの彩り丼 夏の具沢山みそ汁 酢の物 オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(1日1個で2つをこし、5分ほど)</small>	米 白ごま	錦糸卵 油揚げ 刻みうなぎ 牛乳 鮭フレーク かにかま	ほうれん草 大根 わかめ 茄子 とうもろこし オレンジ かぼちゃ 胡瓜	515 19.5 252
29 木	ごはん みそ汁 厚揚げ野菜あんかけ ひじきと納豆のサラダ メロン	牛乳 マリービスケット	牛乳 ごまクッキー <b>♪お誕生日会♪</b>	米 パター ホットケーキミックス 片栗粉 黒ごま 小麦粉 白ごま	厚揚げ 牛乳 豚ひき肉 納豆	もやし ビーマン 白菜 メロン 葉だいこん 玉葱 ひじき 人参 えのき 胡瓜	497 19 355
30 金	<b>♪インドの料理♪</b> ナン きのこスープ キーマカレー わかめサラダ パナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 麦茶 アイスパフェ マンナビスケット	ナン アイスクリーム じゃが芋 チョコスプレー 白ごま マンナビスケット	豚ひき肉 かにかま	エリンギ 玉葱 にんにく キャベツ カクテル缶 えのき パセリ 胡瓜 しめじ 切干大根 人参 パナナ	504 17 281
31 土	ごはん みそ汁 さわらのおろし煮 糸こんにゃくと野菜の炒り煮 パイン缶	牛乳 クラッカー	牛乳 マカロニきなこ	米 じゃが芋 マカロニ	油揚げ 牛乳 さわら きなこ 豚こま肉	大根 小松菜 糸こんにゃく パイン缶 人参	526 25.5 229

## ～今日は何の日？～土用の丑の日～

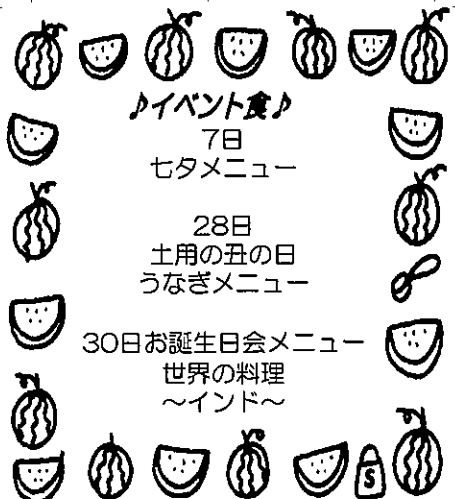
なぜ夏にうなぎを食べるようになったのでしょうか？

これは一説によると、江戸時代に暑くてうなぎの売れ行きが悪く困っていたうなぎ屋さんが、平賀源内に相談したことから始まったそうです。

江戸の大天才として有名な平賀源内は、このピンチに対して、『本日、土用の日、うなぎの日』という張り紙をお店に張る作戦を立てました。

すると・・・狙い通りうなぎが飛ぶように売れたということです。

今年の土用の丑の日は、7/28です！  
献立には、うなぎを使用した献立にしました。



☆材料の都合により献立を変更することがあります。