

7月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	金	牛乳 カルケット	めん	冷やし中華・南瓜のそぼろ煮 バナナ	卵・人参・ハム・きゅうり・わかめ・トマト 鶏挽肉・南瓜・バナナ	シャーベット	364	13.0	5.9
2	土	麦茶 せんべい	パン	ツナサンド・ミニゼリー ジュース	ツナ・きゅうり・ミニゼリー・ジュース	麦茶 せんべい	274	7.8	9.6
4	月	牛乳 マンナ	ごはん	カレー肉じゃが・納豆 にらともやしのナムル・みそ汁	豚小間・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・生揚げ ひきわり納豆・にら・もやし・きゅうり・大根	麦茶 ピザまん	466	18.7	12.3
5	火	麦茶 チーズ	ごはん	マーボー茄子・ばんさんす かき卵スープ	豚挽肉・茄子・たけのこ・長葱・人参・椎茸 にら・緑豆春雨・もやし・きゅうり・卵・玉葱	牛乳 メロンパンクッキー	539	17.1	15.8
6	水	麦茶 メロン	ごはん	じゃごごはん・ポテトフライ ゆでキャベツ・スパサラダ・みそ汁	小女子・じゃが芋・ハム・きゅうり・人参 もやし・玉葱	麦茶 とうもろこし	495	14.0	15.9
7	木	牛乳 せんべい	うどん	冷やし七夕うどん・かぼちゃ焼き スイカ	卵・きゅうり・人参・オクラ・干椎茸・南瓜 スイカ	キラキラポンチ	309	7.1	5.3
8	金	牛乳 ウエハース	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 コールスローサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 ハム・キャベツ・きゅうり	麦茶 ビスケット	497	13.8	20.5
9	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	241	7.5	9.0
11	月	牛乳 ボーロ	ごはん	チンジャオロース・中華サラダ 春雨スープ	豚肉・ピーマン・赤、黄パプリカ・たけのこ・椎茸 ハム・もやし・きゅうり・緑豆春雨・人参・玉葱	牛乳 マーラカオ	531	19.3	19.0
12	火	牛乳 バナナ	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	524	18.1	22.1
13	水	牛乳 カルケット	ごはん	青菜ごはん・フィッシュナゲット トマトサラダ・みそ汁	豆腐・ツナ・玉葱・キャベツ・きゅうり トマト・茄子・人参	牛乳 人参ケーキ	561	19.2	23.4
14	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・メロン スパゲティ・オクラスープ	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム メロン・オクラ・えのき	麦茶 おかかおにぎり	542	15.9	8.8
15	金	麦茶 ゼリー	ごはん	かぼちゃカレー・福神漬け 茹で卵・もやしのナムル	豚肉・南瓜・玉葱・人参・福神漬・卵 もやし・人参・きゅうり	飲むヨーグルト せんべい	549	19.2	17.3
16	土	麦茶 ビスケット	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・しめじ えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	173	6.9	4.9
19	火	麦茶 スイカ	ごはん	ビビンバ丼・かぼちゃサラダ 豆腐のスープ	鶏挽肉・豚挽肉・ほうれん草・もやし・人参 南瓜・きゅうり・ベーコン・豆腐・玉葱・人参	麦茶 お好み焼き	475	16.3	18.2
20	水	麦茶 ウエハース	ごはん	茄子と豚肉の卵とじ・春雨サラダ みそ汁	豚挽肉・茄子・玉葱・人参・ごぼう・しらたき・卵 緑豆春雨・きゅうり・もやし・大根・油揚げ	牛乳 レモンケーキ	543	19.5	19.8
21	木	麦茶 マンナ	ごはん	わかめごはん・鶏肉のこうみ焼き・みそ汁 フライドポテト・スティックきゅうり	鶏肉・長葱・生姜・じゃが芋・キャベツ・人参 きゅうり	手作りヨーグルト	438	24.6	8.7
22	金	麦茶 かき氷	パン	ジャムマーガリンパン・焼きそば とうもろこし・スープ	豚肉・キャベツ・人参・もやし・とうもろこし 豆腐・玉葱	麦茶 じゃがバター	438	14.9	14.3
23	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	224	8.1	5.3
25	月	牛乳 ボーロ	ごはん	ドライカレー・福神漬け ツナサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり・ツナ・わかめ・ふ	牛乳 バナナ	478	15.5	16.1
26	火	麦茶 チーズ	うどん	卵とじうどん・もやしの胡麻和え ミニゼリー	鶏肉・人参・玉葱・キャベツ・卵・干椎茸 もやし・きゅうり・人参・ミニゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	410	19.5	14.0
27	水	麦茶 きゅうり	ごはん	変わり納豆・南瓜のそぼろ煮 おくらのおかか和え・みそ汁	ひきわり納豆・大根・人参・長葱・しらたき・南瓜 鶏挽肉・オクラ・きゅうり・もやし・玉葱・油揚げ	麦茶 ごませんべい	452	18.5	10.7
28	木	牛乳 せんべい	パン	ツナサンド・ウインナー メロン・トマトスープ	ツナ・きゅうり・ウインナー・ベーコン・キャベツ 人参・玉葱・もやし・セロリ	手作りゼリー	420	14.0	18.8
29	金	麦茶 オレンジ	ごはん	キャロットピラフ・鶏の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・にんにく・生姜・キャベツ 人参・きゅうり・コーン・もやし・わかめ	アイスクリーム	452	13.8	15.6
30	土	麦茶 ビスケット	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 しめじ・えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	173	6.9	4.9

7月の目標

・乳児 畑の野菜を観察し、食材への興味を育み、
食事や遊びの中に取り入れ食べ物に興味をもつ。

・幼児 野菜の色や形、においなど五感を通して野菜の特性
に気づき食べ物に興味をもつ。

7日 七夕メニュー

冷やし七夕うどん ・ キラキラポンチ

旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす...体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト...βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ...ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご...ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ...骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



