

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	木	牛乳 ボーロ	ごはん	マーボー丼・拌三絲 スープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸・にら・ハム 緑豆春雨・もやし・きゅうり・玉葱・わかめ	麦茶 味噌蒸しパン	440	14.0	9.4
2	金	麦茶 チーズ	パン	ブルーベリージャムパン・小松菜サラダ タンドリーチキン・かき卵スープ	鶏肉・ヨーグルト・小松菜・キャベツ・きゅうり ツナ・卵・玉葱・人参・えのき・わかめ	シャーベット	400	21.5	14.5
3	土	麦茶 せんべい	パン	パン・麦茶・ミニゼリー	パン・麦茶・ゼリー	麦茶 せんべい	154	4.3	3.0
5	月	麦茶 きゅうり	ごはん	肉じゃが・納豆 ニラともやしのナムル・みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・干椎茸 生揚げ・ひきわり納豆・にら・きゅうり・大根	牛乳 メロンパンクッキー	640	24.4	20.1
6	火	麦茶 マンナ	ごはん	カレーピラフ・鶏の唐揚げ コーンサラダ・ミニゼリー・スープ	ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・鶏肉 キャベツ・きゅうり・コーン・もやし・椎茸	アイスクリーム	577	18.9	21.5
7	水	牛乳 ウエハース	うどん	冷やし七夕うどん・かぼちゃ焼き スイカ	人参・きゅうり・卵・わかめ・干椎茸 オクラ・かぼちゃ・スイカ	キラキラポンチ	342	7.1	5.3
8	木	牛乳 バナナ	ごはん	松風焼き・きんぴらごぼう 酢の物・スープ	鶏挽肉・豆腐・玉葱・卵・ごぼう・人参 もやし・きゅうり・わかめ・キャベツ・えのき	麦茶 とうもろこし	433	16.1	9.9
9	金	麦茶 せんべい	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	牛乳 ビスケット	583	16.8	24.3
10	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	麦茶 せんべい	271	7.5	8.9
12	月	牛乳 カルケット	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	麦茶 マーラカオ	487	15.8	15.2
13	火	麦茶 ゼリー	めん	冷やし中華・ジャーマンポテト バナナ	ハム・卵・人参・きゅうり・わかめ・トマト ベーコン・じゃが芋・玉葱・にんにく・バナナ	牛乳 パンプキンパイ	488	16.5	13.2
14	水	牛乳 ボーロ	ごはん	変わり納豆・さつま揚げの煮つけ おくらのおかか和え・みそ汁	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱 さつま揚げ(南瓜)・オクラ・きゅうり・もやし	麦茶 ピザまん	428	17.7	8.3
15	木	麦茶 メロン	パン	卵サンド・ウインナー スティックきゅうり・トマトスープ	卵・ウインナー・きゅうり・ベーコン・キャベツ 人参・玉葱・もやし・セロリ・トマトジュース	麦茶 おにぎり	509	16.9	18.1
16	金	牛乳 ウエハース	ごはん	ドライカレー・福神漬け 茹で卵・ツナサラダ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・福神漬け 卵・キャベツ・きゅうり・ツナ	牛乳 ふラスク	541	19.8	22.8
17	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・椎茸・しめじ えのき・ピーマン・ミニゼリー	麦茶 せんべい	188	6.5	4.9
19	月	牛乳 カルケット	うどん	冷やしうどん・かぼちゃのそぼろ煮 メロン	人参・きゅうり・卵・わかめ・干椎茸 鶏挽肉・南瓜・メロン	手作りゼリー	281	8.8	3.3
20	火	麦茶 きゅうり	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・もやし・きゅうり・えのき	麦茶 ココア蒸しパン	559	15.7	19.3
21	水	牛乳 マンナ	ごはん	じゃこ御飯・ポテトフライ 茹でキャベツ・スパサラダ・みそ汁	小女子・じゃが芋・ハム・スパゲティ きゅうり・人参・もやし・玉葱・キャベツ	牛乳 バナナ	602	16.0	18.9
24	土	麦茶 せんべい	めん	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・きゅうり 麦茶	麦茶 せんべい	206	6.6	5.1
26	月	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・わかめ・もやし・大根	麦茶 バリバリお好み焼き	432	16.4	9.9
27	火	麦茶 スイカ	ごはん	ビビンバ丼・ツナサラダ スープ	鶏挽肉・豚挽肉・もやし・ほうれん草・人参 キャベツ・きゅうり・ツナ・豆腐・玉葱	麦茶 マカロニあべかわ	555	19.6	19.9
28	水	麦茶 チーズ	ごはん	豆腐のまさご揚げ・南瓜の煮物 塩昆布和え・みそ汁	豆腐・小女子・人参・ひじき・卵・南瓜 キャベツ・きゅうり・もやし・玉葱	飲むヨーグルト せんべい	500	15.5	11.5
29	木	麦茶 ボーロ	ごはん	わかめ御飯・鶏肉のこうみ焼き・みそ汁 スティックきゅうり・フライドポテト	鶏肉・長葱・生姜・きゅうり・じゃが芋 キャベツ・人参	フルーツポンチ	424	19.7	5.6
30	金	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・もやし・人参・とうもろこし 豆腐・玉葱	麦茶 じゃがバター	455	12.9	16.2
31	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・椎茸・しめじ えのき・ピーマン・ミニゼリー	麦茶 せんべい	207	7.1	5.0

7月の食育のねらい

- 乳児** 畑の野菜を観察し、食材への興味を育む。
食事や遊びの中に取り入れ食べ物に興味を持つ。
水分補給や体調管理をしてもらいながら楽しく食事をする。
- 幼児** 野菜に色や形、臭いなど五感を通して野菜の特性に気づき
食べ物に興味を持つ。
水分補給に心掛け体調管理をしながら食事をする。

7日 冷やし七夕うどん
キラキラポンチ



夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。