

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	土	麦茶 せんべい	パン	ツナサンド・ミニゼリー 麦茶	食パン・ツナ缶・きゅうり・ミニゼリー	麦茶 せんべい	222	7.2	9.4
3	月	麦茶 カルケット	ごはん	マーボー茄子丼・ばんさんす スープ	豚挽肉・茄子・たけのこ・長葱・にんにく・生姜・人参 椎茸・ハム・緑豆春雨・もやし・きゅうり・豆腐・わかめ	麦茶 じゃが芋のガレット	349	11.7	7.6
4	火	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き・南瓜の煮物 おくらのおかか和え・みそ汁	豚肉・生姜・玉葱・南瓜・オクラ・きゅうり もやし・キャベツ・人参	麦茶 バナナ	450	17.6	9.8
5	水	麦茶 オレンジ	ごはん	じゃごごはん・ポテトフライ 茹でキャベツ・スパサラダ・みそ汁	しらす・じゃが芋・キャベツ・ハム・きゅうり 人参・もやし・玉葱	飲むヨーグルト せんべい	584	16.2	18.6
6	木	牛乳 ボーロ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 大根サラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム缶・卵 ハム・大根・きゅうり	麦茶 とうもろこし	445	14.3	16.1
7	金	麦茶 チーズ	うどん	冷やし七夕うどん・ささみのごまマヨ和え メロン	人参・きゅうり・卵・オクラ・干椎茸・鶏ささみ キャベツ・もやし・メロン	七夕ゼリー	295	8.9	9.6
8	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 せんべい	224	8.1	5.3
10	月	麦茶 スイカ	ごはん	ビビンバ丼・コールスローサラダ 豆腐のスープ	鶏挽肉・豚挽肉・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・ハム キャベツ・きゅうり・コーン缶・ベーコン・豆腐・わかめ・卵	麦茶 お好み焼き	491	17.7	21.2
11	火	麦茶 マンナ	ごはん	肉じゃが・納豆 にらともやしのナムル・みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・生揚げ・干椎茸 ひきわり納豆・にら・もやし・きゅうり・大根・わかめ	牛乳 チーズ蒸しパン	547	23.2	17.3
12	水	麦茶 ウエハース	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 福神漬け・キャベツ・ツナ缶・きゅうり・麩・もやし	麦茶 アメリカンドック	461	14.2	18.6
13	木	牛乳 せんべい	ごはん	わかめごはん・鶏肉のこうみ焼き フライドポテト・スティックきゅうり・みそ汁	鶏肉・長葱・じゃが芋・きゅうり・キャベツ・人参	手作りヨーグルト	427	22.8	9.3
14	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・人参・もやし・とうもろこし 豆腐・わかめ	麦茶 ジャガバター	420	14.8	13.0
15	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・ピーマン・椎茸・しめじ えのき茸	麦茶 せんべい	185	6.9	4.9
18	火	牛乳 カルケット	めん	冷やし中華・じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	ハム・卵・人参・きゅうり・トマト・わかめ 豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・バナナ	手作りゼリー	364	12.8	6.4
19	水	麦茶 メロン	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・油揚げ	牛乳 ピザまん	520	19.8	17.8
20	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルベリージャムパン・タンドリーチキン トマトスープ・ミニゼリー	鶏肉・カレー粉・ヨーグルト・ミニゼリー・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 おかかおにぎり	462	22.8	7.5
21	金	牛乳 ボーロ	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・コーン缶 ハム・キャベツ・もやし・きゅうり・えのき茸・わかめ	麦茶 ふラスク	481	14.7	20.5
22	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・人参・玉葱・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	240	7.3	8.9
24	月	牛乳 マンナ	ごはん	カレーライス・福神漬け 茹で卵・わかめとコーンのサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵・福神漬け わかめ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶	麦茶 にんじんもち	546	14.8	22.2
25	火	麦茶 チーズ	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・ツナ缶・玉葱・生姜・キャベツ・トマト きゅうり・茄子・人参	牛乳 ココア蒸しパン	537	18.3	21.2
26	水	牛乳 バナナ	ごはん	変わり納豆・ジャーマンポテト 酢の物・みそ汁	ひきわり納豆・大根・人参・長葱・しらす・ベーコン・じゃが芋 玉葱・にんにく・もやし・きゅうり・わかめ・麩・キャベツ	麦茶 ビスケット	378	14.3	7.5
27	木	牛乳 せんべい	パン	ツナサンド・ウインナー スイカ・キラキラスープ	きゅうり・ツナ缶・ウインナー・すいか・オクラ 緑豆春雨・人参・玉葱	麦茶 大学かぼちゃ	441	12.0	19.7
28	金	麦茶 ウエハース	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・鶏もも・キャベツ・きゅうり コーン缶・もやし・わかめ	アイスクリーム	617	16.3	24.0
29	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 せんべい	205	6.8	5.1
31	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・赤ピーマン・黄ピーマン・たけのこ・椎茸・生姜 ハム・もやし・きゅうり・緑豆春雨・人参・もやし・玉葱	麦茶 人参ケーキ	443	14.8	12.7

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。
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。
水分補給を心がけ、体調管理をしながら食事をする。

7日 七夕メニュー☆彡
冷やし七夕うどん・七夕ゼリー

じゃがいものガレット

じゃがいも 中2個
片栗粉 小さじ1
塩 少々
ツナ缶 1缶
サラダ油 少々



1. じゃが芋は皮をむき、千切りにする。
2. ボールにじゃが芋、片栗粉、塩、油を切ったツナ缶を入れてよく混ぜる。
3. フライパンに油を入れて火にかけて2を入れて平らな円形にまとめる。
4. 焦げないように時々揺すりながら、両面を押しつけてよく焼



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。

