

# 7月の献立表

令和6年度

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	月	麦茶 ボーロ	ごはん	マーボー茄子丼・中華サラダ スープ	豚挽肉・なす・たけのこ・長葱・ニラ・椎茸・生姜 にんにく・ハム・もやし・きゅうり・豆腐・玉葱	牛乳 人参ケーキ	465	15.9	14.0
2	火	麦茶 チーズ	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・玉葱・生姜・南瓜・オクラ・きゅうり もやし・ふ・わかめ	麦茶 フライドポテト	435	17.7	12.7
3	水	麦茶 ミニゼリー	ごはん	厚揚げのケチャップ煮・大根サラダ みそ汁	豚肉・生揚げ・玉葱・人参・コーン缶・ハム 大根・きゅうり・キャベツ・もやし	牛乳 ツナトースト	606	24.1	26.1
4	木	麦茶 せんべい	ごはん	肉じゃが・納豆・みそ汁 ニラともやしのナムル	豚肉・生揚げ・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・大根 干しいたけ・ひきわり納豆・にら・もやし・きゅうり	麦茶 とうもろこし	427	19.1	10.7
5	金	麦茶 マンナ	うどん	冷やし七夕うどん・ささみのゴママヨ和え バナナ	卵・人参・きゅうり・オクラ・干椎茸・鶏ささ身 キャベツ・もやし・バナナ	七夕ゼリー	327	9.0	9.8
6	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 ミニゼリー	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし ミニゼリー	麦茶 ビスケット	260	7.7	8.9
8	月	麦茶 ウエハース	ごはん	ビビンバ丼・南瓜サラダ かき卵スープ	鶏挽肉・豚挽肉・にんにく・ほうれん草・もやし 人参・南瓜・きゅうり・卵・玉葱・えのき・わかめ	麦茶 レモンチーズ蒸しパン	508	15.7	19.8
9	火	麦茶 カルケット	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 パイケーキ	522	19.3	15.9
10	水	麦茶 バナナ	ごはん	たらのみそバター・じゃが芋炒め 小松菜サラダ・スープ	たら・小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ缶・豆腐 わかめ・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン	飲むヨーグルト せんべい	484	18.5	13.0
11	木	麦茶 きゅうり	パン	ツナサンド・ポークピッツ キラキラスープ・メロン	ツナ缶・きゅうり・ポークピッツ・メロン 緑豆春雨・おくら・人参・玉葱	麦茶 チャーハンおにぎり	569	16.4	23.2
12	金	牛乳 せんべい	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・福神漬 卵・わかめ・キャベツ・きゅうり・コーン缶	フローズンゼリー	495	13.9	19.4
13	土	麦茶 ビスケット	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 ミニゼリー	麦茶 せんべい	248	8.6	5.4
16	火	麦茶 スイカ	めん	冷やし中華・ジャーマンポテト ミニゼリー	ハム・卵・きゅうり・わかめ・トマト・ベーコン じゃが芋・玉葱・にんにく・ミニゼリー	麦茶 お好み焼き	368	14.3	13.5
17	水	麦茶 せんべい	ごはん	わかめごはん・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・きゅうり トマト・もやし・人参	麦茶 大学かぼちゃ	460	14.5	19.6
18	木	麦茶 ボーロ	ごはん	カレーピラフ・鶏肉のパン粉焼き スパサラダ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム缶・鶏肉 ハム・きゅうり・えのき・ふ	キラキラポンチ	464	17.8	13.6
19	金	麦茶 かき氷	パン	ジャムマーガリン・焼きそば スティックきゅうり・スープ	豚肉・キャベツ・人参・コーン缶・きゅうり 豆腐・わかめ	麦茶 じゃがバター	377	13.2	11.3
20	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・ミニゼリー	麦茶 せんべい	237	8.8	5.2
22	月	麦茶 ウエハース	ごはん	チンジャオロース・ばんさんす スープ	豚肉・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・椎茸 たこのこ・ハム・緑豆春雨・もやし・きゅうり・豆腐・玉葱	牛乳 ふラスク	445	17.8	15.8
23	火	麦茶 ミニゼリー	ごはん	変わり納豆・南瓜のそぼろ煮 えのきの酢の物・みそ汁	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・南瓜 鶏挽肉・えのき・わかめ・もやし・きゅうり・キャベツ	麦茶 ビスケット	366	15.1	5.5
24	水	麦茶 チーズ	ごはん	ぎせい豆腐・切り干し大根の煮物 キャベツとおくらのおかか和え・みそ汁	豆腐・干椎茸・人参・みつ葉・卵・切り干し大根 玉葱・油揚げ・オクラ・キャベツ・ふ・わかめ	麦茶 ココア蒸しパン	444	16.7	10.2
25	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・トマトスープ タンドリーチキン・スイカ	鶏肉・にんにく・ヨーグルト・ベーコン・キャベツ・玉葱 人参・もやし・セロリ・トマトジュース・スイカ	手作りゼリー	397	19.6	7.9
26	金	麦茶 カルケット	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・おくら・コーン缶 ハム・キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 マーラカオ	629	19.9	28.1
27	土	麦茶 ビスケット	めん	カレーライス・麦茶 ミニゼリー	豚肉・人参・じゃが芋・玉葱 麦茶・ミニゼリー	麦茶 せんべい	212	4.0	2.3
29	月	麦茶 ボーロ	ごはん	キャロットピラフ・チキンカツ コーンサラダ・スープ	人参・玉葱・鶏肉・キャベツ・きゅうり・コーン缶 豆腐・ふ	アイスクリーム	627	16.6	22.2
30	火	麦茶 ウエハース	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム缶・卵 ハム・芽ひじき・大根・きゅうり	麦茶 せんべい	470	13.7	17.3
31	水	麦茶 マンナ	めん	ジャージャー麺・ポパイサラダ バナナ	豚挽肉・玉葱・人参・たけのこ・きゅうり・ほうれん草 人参・ツナ缶・コーン缶・バナナ	麦茶 おかかおにぎり	504	17.7	9.8

## 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。

5日 セタメニュー☆彡  
冷やし七夕うどん・七夕ゼリー



## 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。