

2019年7月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がしっかりになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1月	カレーピラフ ごま和え【おひたし】 麩のみそ汁	マカロニ あべかわ	牛ミンチ みそ わかめ きなこ 牛乳	米 ごま 麩 マカロニ	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜
2火	高野豆腐の卵とじ 米飯 なすのみそ汁 フルーツ	オレンジ ゼリー	卵 高野豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 なす フルーツ
3水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	ビスケット	うすあげ かまぼこ わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳	うどん	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
4木	七夕まつり	七夕フルーツ ポンチ			
5金	豚どん オーロラサラダ 豆腐のみそ汁	せんべい	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 みそ	米 ごま	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ 赤パプリカ きゅうり
6土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	人参 キャベツ きゅうり
8月	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 オクラのみそ汁 フルーツ	マーマレード 蒸しパン	牛肉 大豆 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 ホットケーキミックス マーマレード	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 オクラ フルーツ
9火	チキンライス 土佐あえ【おひたし】 たまねぎのみそ汁 フルーツ	ホットケーキ	鶏肉 花かつお みそ わかめ 卵 牛乳	米 ホットケーキミックス ジャム	人参 たまねぎ ピーマン 白菜 小松菜 フルーツ
10水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ【さつまいもの 煮物】 フルーツ	きなこラスク	豚肉 なんと わかめ きなこ 牛乳	中華そば ごま 食パン バター	人参 白菜 もやし フルーツ
11木	【カミカミデー】ちくわの2色揚げ ゆかりご飯【米飯】 キャベツのおひたし 切り麩のすまし汁	煮干し	ちくわ 花かつお わかめ 牛乳 煮干し	小麦粉 米 ごま 麩	キャベツ 人参
12金	ハヤシライス ごまドレサラダ フルーツ	ウエハース	豚肉 牛乳	米 じゃがいも ごま	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
13土	ツナとコーンのピラフ 豆腐のみそ汁 フルーツ	せんべい	シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 たまねぎ コーン フルーツ
15月	海の日				
16火	エビフライ【白身魚フライ】 マカロニサラダ わかめラップおにぎり かぼちゃのみそ汁	豆乳くずもち (ビスケット)	えび 卵 わかめ みそ 豆腐 きなこ 牛乳	パン粉 マカロニ 米 ごま 片栗粉	人参 きゅうり キャベツ かぼちゃ
17水	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) 切り干し大根の煮物 フルーツ	パンせんべい	卵 わかめ うすあげ ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	ひやむぎ ごま 食パン	人参 もやし 干しいたけ 切り干し大根 フルーツ
18木	【お誕生日会】 手羽元のさっぱり煮 おひたし 雑穀ご飯【米飯】 豆腐のすまし汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 ホットケーキミックス バター	生姜 小松菜 白菜 人参 フルーツ

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がしっかりになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
19金	夏野菜カレーライス ひじきマヨドレサラダ フルーツ 食育の日	ピザ	鶏肉 ひじき 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 小麦粉	人参 たまねぎ なす ピーマン 赤パプリカ キャベツ きゅうり フルーツ トマト
20土	ミックスサンドイッチ ーロジャムサンド 牛乳	ビスケット	シーチキン 卵 牛乳	食パン いちごジャム	キャベツ きゅうり
22月	三色どんぶり キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 切り麩のみそ汁	豆腐の パンケーキ	鶏ミンチ みそ わかめ 豆腐 牛乳	米 麩 ホットケーキミックス ジャム	ほうれん草 人参 キャベツ
23火	フライドチキン ポテトサラダ 七分つきご飯【米飯】 ズッキーニのみそ汁	ひじき蒸しパン	鶏肉 豆腐 みそ ひじき 牛乳	片栗粉 じゃがいも 米 蒸しパン粉	生姜 人参 キャベツ ズッキーニ
24水	五目ひやむぎ (五目煮込みうどん) かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	豆腐白玉団子 (ビスケット)	卵 わかめ 鶏ミンチ 豆腐 きなこ 牛乳	ひやむぎ 白玉粉	人参 もやし 干しいたけ かぼちゃ フルーツ
25木	夏野菜スパゲッティソース (野菜煮込みうどん) 和風マヨサラダ フルーツ	牛乳フルーツ 寒天	豚ミンチ 牛乳 寒天	スパゲッティ	人参 たまねぎ なす ピーマン 赤パプリカ えのき キャベツ きゅうり フルーツ みかん缶 パイン缶
26金	筑前煮 ゆかりご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	ビスケット	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ わかめ 牛乳 寒天	じゃがいも	人参 たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう フルーツ
27土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	牛乳	ロールパン スティックパン	フルーツ
29月	親子どんぶり 小松菜とツナの和え物 麩のみそ汁	いちごジャム サンド	鶏肉 卵 かまぼこ シーチキン みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 麩 食パン いちごジャム	人参 たまねぎ 小松菜 白菜
30火	みかんチャーハン しらすと青菜のおひたし かぼちゃのみそ汁	梅寒天 ゼリー	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 寒天	米	たまねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン 梅 白菜 小松菜 みかん みかん缶
31水	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	わらびもち (おかし)	卵 わかめ きなこ 牛乳	ひやむぎ じゃがいも わらびもち粉	人参 もやし 干しいたけ フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	462Kcal		16.6g	14.2g
3歳以上	517Kcal		19.9g	15.2g	1.9g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。
 ※【 】はひよこ組の献立です。

～ カミカミデー ～

「よく噛んで食べることを大切に」ということを子ども達に意識してもらい、おいしく食事してもらおうという事で、「カミカミデー」を取り入れています。よく噛んで食べることにより、「歯が強くなり、虫歯になりにくくなる」や「食べ物よりおいしく感じる」ことができます。ご家庭でもよく噛んで食べるように意識しましょう。

～ 日本のご当地めぐり④ 和歌山 梅 ～

皮が薄く、種が小さく、果肉がやわらかい和歌山の有名な「南高梅」は梅の最高級ブランドです。全国の梅の収穫高の約6割を和歌山が占めています。梅は梅干しはもちろん最近では梅酒、菓子、梅ジュースなど様々な食品で使用されています。保育園で作った梅シロップを使って寒天ゼリーを作ります。そして和歌山はみかんも有名です。みかんジュースを使ったチャーハンも献立に入っています。

