

7月の予定献立

令和3年7月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (木)	カツオ煮付け 豚肉とピーマンの炒め わかめのみそ汁 パイナップル	ごまだんご 牛乳	かつお 豚肉 豆腐 若布 牛乳	上新粉 砂糖 ごま	干椎茸 ピーマン 人参 ねぎ パイナップル
2 (金)	豆腐のドライカレー風 マカロニツナサラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	人参バターケーキ 牛乳	豆腐 豚挽肉 ツナ 卵 牛乳	マカロニ マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター	人参 玉葱 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ
3 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 幼児牛乳 バナナ		豚挽肉 卵 かつお節 牛乳	油 砂糖	ほうれん草 パナナ
5 (月)	ツナとチーズの卵焼き ウィンナーソテー ワンタンスープ キウイフルーツ	白玉団子黒みつけ 牛乳	ツナ 卵 チーズ ウィンナー 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	ワンタン 白玉粉 黒砂糖	玉葱 人参 グリンピース ピーマン 筍 もやし キウイ
6 (火)	豚肉と野菜の炒め煮 酢味噌和え なめこ汁 オレンジ	甘食 牛乳	豚肉 いか 若布 豆腐 卵 牛乳	里芋 こんにやく ごま 小麦粉 砂糖 バター	大根 人参 小松菜 きゅうり キャベツ なめこ ねぎ オレンジ
7(水) ほかほか	ミートローフ ポテトサラダ セタスープ メロン	ブドウゼリー せんべい	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン チーズ ハム	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	セロリ 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり オクラ コーン メロン
8 (木)	厚揚げの甘辛煮 ひじきのごま和え もやしの味噌汁 グレープフルーツ	ドーナッツ 牛乳	厚揚げ 豚挽肉 ひじき 油揚げ 卵 牛乳	ごま マヨネーズ 小麦粉 砂糖 バター	人参 きゅうり もやし 小松菜 えのき草 グレープフルーツ
9 (金)	魚の竜田揚げ 拌三条 五目スープ すいか	ホットドック 牛乳	さば 卵 ハム 豚肉 ウィンナー	片栗粉 油 春雨 ごま油 バターロール	きゅうり もやし 白菜 人参 ねぎ 干椎茸 すいか
10 (土)	変り納豆 ほうれん草と海苔のお浸し 幼児牛乳 ミントマト		納豆 豚挽肉 ハム 焼き海苔 牛乳		キャベツ ねぎ きゅうり 人参 ほうれん草 もやし ミントマト
12 (月)	なすのミートグラタン オーロラサラダ わかめスープ オレンジ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	豚挽肉 ハム 豆腐 若布 牛乳 ヨーグルト 卵	マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖	なす 玉葱 きゅうり レタス ねぎ オレンジ
13(火) 誕生日	うなぎ かつま芋サラダ 即席漬け そうめん汁 すいか	アイスクリーム	うなぎ 卵	かつま芋 マヨネーズ そうめん 豆麩	干ぶどう きゅうり キャベツ ねぎ 人参 すいか
14(水) ほかほか	ささみオープン焼き 若布の煮物 南瓜みそ汁 キウイフルーツ	ピーナッツサンド 牛乳	ささみ 卵 若布 凍り豆腐 油揚げ 牛乳	小麦粉 食パン ピーナッツバター	チンゲン菜 南瓜 人参 キウイフルーツ
15 (木)	豆腐だんごのケチャップ煮 きんぴらごぼう しめたま汁 パイナップル	ずんだプリン せんべい	豆腐 鶏挽肉 卵 牛乳	油 小麦粉 ごま 砂糖	ねぎ レタス ごぼう 人参 いんげん しめじ 小松菜 枝豆
16 (金)	厚焼き卵 冷しゃぶ キャベツと油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	くるみゆべし 牛乳	卵 ハム 豚肉 若布 油揚げ 牛乳	ごま くるみ 上新粉 白玉粉 黒砂糖	パセリ トマト もやし きゅうり キャベツ 玉葱 グレープフルーツ
17 (土)	五目焼きビーフン ポパイサラダ 幼児牛乳 バナナ		豚肉 牛乳	ビーフン マヨネーズ	人参 ピーマン 玉葱 もやし キャベツ ほうれん草 コーン
19 (月)	マーボー豆腐 三色サラダ 卵スープ キウイフルーツ	お好み焼き 牛乳	豆腐 豚挽肉 ハム 卵 かつお節	春雨 マヨネーズ 小麦粉	ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン もやし きゅうり えのき草
20 (火)	ピーマンの肉詰め煮 野菜ソテー 豆麩のみそ汁 グレープフルーツ	ミルクゼリー せんべい	豚挽肉 卵 ベーコン 牛乳	パン粉 豆麩 じゃが芋 砂糖	ピーマン キャベツ もやし 人参 さやえんどう
21(水) ほかほか	かに玉 ブロッコリーのごま和え 肉団子スープ すいか	ハムサンド 牛乳	卵 かに 鶏挽肉 豚挽肉 ひじき ハム 牛乳	ごま 春雨 食パン マーガリン	人参 筍 干椎茸 ねぎ ブロッコリー 椎茸 すいか
22 (木)	海の日				
23 (金)	スポーツの日				
24 (土)	手作り弁当				
26 (月)	煮魚 干草和え 豚汁 グレープフルーツ	マドレーヌ 牛乳	赤魚 いか 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	しらたき ごま じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう ねぎ オレンジ
27 (火)	鶏みそ焼き 切干大根炒り煮 すまし汁 キウイフルーツ	フルーツポンチ せんべい	鶏肉 さつま揚げ はんぺん	しらたき 砂糖	切干大根 人参 みつば キウイ 桃缶 みかん缶
28(水) ほかほか	高野豆腐の卵とじ きゅうりもみ すいとん汁 メロン	芋かりんとう 牛乳	凍り豆腐 卵 なまり節 鶏肉 牛乳	小麦粉 さつま芋 油 水あめ ピーナツ	人参 玉葱 さやえんどう きゅうり 干椎茸 大根 ねぎ
29 (木)	天ぷら ダイコンサラダ 茄子のみそ汁 ミントマト	ジョア せんべい	えび 油揚げ 牛乳	小麦粉 油 ごま油	南瓜 ピーマン 大根 コーン 人参 なす 玉葱 ミントマト
30(金) 夏まつり	ハンバーグ スパゲティソテー カレー汁 オレンジ	チーズクッキー 牛乳	豚挽肉 卵 ベーコン チーズ 鶏挽肉 牛乳	パン粉 スパゲティ じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 人参 もやし 小松菜 パセリ オレンジ
31 (土)	はんぺんのチーズ焼き いんげんのごま和え 幼児牛乳 バナナ		はんぺん チーズ 卵 牛乳	ごま 砂糖	いんげん 人参 パナナ



冷たいものの食べ過ぎに気を付けましょう

アイスやジュースなどの冷たいものを食べ過ぎると消化器の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテをするといったことが起こりやすくなります。食べる時には食事に響かないように適切な時間を守り、食べ過ぎないように気を付けてあげましょう。



~今月の一平均栄養所要量~

エネルギー	421kcal
たんぱく質	19.2g
脂肪	18.3g