



# 7月の予定献立

令和3年7月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	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 卵ご飯	牛乳 せんべい	ごまだんご 牛乳	かつお 豚肉 豆腐 若布 牛乳 卵	上新粉 砂糖 ごま 米	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 ご飯	牛乳 クッキー	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 パター 米	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 しめじの味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 せんべい		豚挽肉 卵 かつお節 豆腐 牛乳	油 砂糖 米	ほうれん草 パナナ しめじ 人参
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 ご飯	牛乳 せんべい	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 米	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 ご飯	ヨーグルト	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 パター 米	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)	ミートローフ ポテトサラダ 七タスープ メロン ご飯	牛乳 ビスケット	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 米	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 豆ご飯	牛乳 せんべい	ドーナツ 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 パター 米	人参 きゅうり もやし 小松菜 えのき茸 グレープフルーツ
9 (金)	魚の竜田揚げ 拌三糸 五目スープ すいか ご飯	りんごジュース クラッカー	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 パターロール 米	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 大根汁 ミニトマト ご飯	牛乳 せんべい		納豆 豚挽肉 ハム 焼き海苔 牛乳	米	キャベツ ねぎ きゅうり 人参 ほうれん草 もやし ミニトマト
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 ご飯	牛乳 せんべい	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 米	なす 玉葱 きゅうり レタス ねぎ オレンジ
13(火) 誕生会	うなぎ さつま芋サラダ 即席漬 そうめん汁 すいか	ヤクルト せんべい	アイスクリーム	うなぎ 卵	さつま芋 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)	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 ご飯	バナナ	ジャムサンド 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 米	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 ご飯	牛乳 クッキー	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 米	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 ご飯 キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	飲むヨーグルト せんべい	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 米	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 はんぺんスープ バナナ ご飯	牛乳 せんべい		豚肉 牛乳 はんぺん	ビーフン マヨネーズ 米	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 ご飯	牛乳 せんべい	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 米	ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン もやし きゅうり えのき茸
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 ご飯	豆乳 ビスケット	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 米	ピーマン キャベツ もやし 人参 さやえんどう
21 (水)	かに玉 ブロッコリーのごま和え 肉団子スープ すいか ご飯	牛乳 せんべい	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 米	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		りんごジュース せんべい			
26 (月)	煮魚 干草和え 豚汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 せんべい	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 パター 米	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 ご飯	りんごジュース クラッカー	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 米	切干大根 人参 みつば キウイ 桃缶 みかん缶
28 (水)	高野豆腐の卵とじ きゅうりもみ すいとん汁 メロン ご飯	牛乳 せんべい	芋かりんどう 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 米	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 ミニトマト ご飯	豆乳 ビスケット	ジョア せんべい	えび 油揚げ 牛乳	小麦粉 油 ごま油 米	南瓜 ピーマン 大根 コーン 人参 なす 玉葱 ミニトマト
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	牛乳 せんべい	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 パター 砂糖 米	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 ごま和え 玉葱と若布のみそ汁 バナナ ご飯	牛乳 せんべい		はんぺん チーズ 卵 牛乳 若布	ごま 砂糖 米	いんげん 人参 パナナ 玉葱 人参

### 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

### 幼児食への移行

1歳の誕生日を迎えるころには大抵の物が食べられるようになりますが、1歳半ごろを目安にゆっくりと幼児食へ進めましょう。消化の悪い物、刺激の強い物、味の濃い物はまだ控えましょう。お子さんの調子をみながら、食べ物の幅を広げていく時期です。旬の食材など積極的に取り入れた豊かな食体験が「食べる意欲」を育みます。

### ～今月の一平均栄養所要量～

エネルギー 520kcal  
たんぱく質 20.3g  
脂肪 18.3g