



7月の献立表



令和2年7月発行
上府保育園

水分補給は適切な量を

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がグッタリすることがあるので、適切な量を守りましょう。

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)			
	ゆかりご飯 [米、押し麦、ゆかり粉] 鮭のムニエル [鮭、塩、小麦粉、バター、こしょう、プロッコリー] おからのカレーサラダ [おから、塩、ハム、コーン、きゅうり、枝豆、カレー粉、スキムミルク、マヨネーズ、こしょう] コーンスープ [コーン、玉葱、白菜、塩、コンソメ、グリーンピース] 人参蒸しパン [ミックス粉、人参、牛乳、レーズン、スキムミルク] 牛乳	ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、人参、大根、いんげん、糸こんにゃく、しめじ、醤油、砂糖] キャベツの塩つべ和え [キャベツ、小松菜、人参、塩つべ、醤油] なすのすまし汁 [なす、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、味噌] 果物 冷やしぜんざい [小豆、こしあん、砂糖、塩白玉粉]	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、にら、生姜、にんにく、酒、砂糖、みりん、醤油、鶏がらだし] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、コーンのり、醤油] 鮎のすまし汁 [鮎、玉葱、えのき、醤油、葱、いりこ、塩] ★チーズスティック [小麦粉、B.P、チーズ、塩こま、バター、砂糖、牛乳] 牛乳	ひじきご飯 [米、ひじき、ごぼう、鶏肉、干し椎茸、人参、しらす干し、油揚げ、薄口醤油] 果物 さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉葱、人参、チンゲン菜、味噌、いりこ] 果物 菓子 牛乳			
	6日(月) ご飯 麻婆なす [なす、豆腐、玉葱、人参、葱、豚ミンチ、生姜、味噌、にんにく、干し椎茸、醤油、砂糖、鶏がらだし、ごま油] 果菜サラダ [白菜、きゅうり、みかん、塩、レーズン、砂糖、酢] マロニースープ [マロニー、玉葱、人参、葱、醤油、水煮あさり、塩、鶏がらだし] ミキサーパン [ミックス粉、ウインナー、塩、玉葱、コーン、パセリ、油、卵、チーズ、牛乳、トマト] 牛乳	7日(火) そうめん [そうめん、めんつゆ、オクラ、人参、ハム、きゅうり、コーン] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、豚ミンチ、砂糖、醤油] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、ひじき、マヨネーズ、醤油] 七夕ゼリー [フルーハワイ、寒天、カルピス、砂糖、みかん、スターシュガー、アラザン、生クリーム] ウエハース	8日(水) 音楽指導 ご飯 鶏肉と高野豆腐の卵焼き [鶏肉、ピーマン、玉葱、酒、高野豆腐、卵、醤油、砂糖、人参、油、ひじき] もやしのおえ物 [もやし、きゅうり、人参、ごま、醤油] 小松菜の味噌汁 [小松菜、玉葱、油揚げ、人参、いりこ、味噌] 果物 とうもろこし 枝豆	9日(木) ご飯 ★夏野菜のポークビーンズ [豚肉、水煮大豆、なす、油、人参、ズッキーニ、玉葱、じゃが芋、トマト缶、醤油、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう] プロッコリーの小魚和え [プロッコリー、しらす干し、人参、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、白菜、えのき、玉葱、塩、薄口醤油、昆布] ヨーグルトケーキ [小麦粉、B.P、ヨーグルト、バター、砂糖、卵] 牛乳	10日(金) カレー丼 [米、豚肉、玉葱、人参、にんにく、カレールー、めんつゆ、押し麦] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、もやし、ごま、醤油] わかめのスープ [わかめ、えのき、コーン、玉葱、いりこ、塩、醤油] 果物 いももち [じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、のり] 牛乳	11日(土) 鶏そぼろ寿司 [米、人参、鶏ミンチ、のり、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、絹さや、昆布、砂糖、醤油、塩] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、しめじ、人参、葱、いりこ、味噌] 果物 菓子 牛乳	
おやつ	冷やしうどん [うどん、油揚げ、わかめ、砂糖、醤油、人参、みりん、酒、かつお節、昆布] 大豆のかき揚げ [水煮大豆、えび、ごぼう、人参、玉葱、さつま芋、葱、天ぷら粉、塩、油] 中華風和え物 [もやし、人参、小松菜、酢、醤油、砂糖、ごま油] 果物 焼きおにぎり [米、しらす干し、ごま、酒、味噌、醤油、砂糖] 菓子 チーズ	13日(月) 冷やしうどん [うどん、油揚げ、わかめ、砂糖、醤油、人参、みりん、酒、かつお節、昆布] 大豆のかき揚げ [水煮大豆、えび、ごぼう、人参、玉葱、さつま芋、葱、天ぷら粉、塩、油] 中華風和え物 [もやし、人参、小松菜、酢、醤油、砂糖、ごま油] 果物 焼きおにぎり [米、しらす干し、ごま、酒、味噌、醤油、砂糖] 菓子 チーズ	14日(火) 魚のチーズ焼き [バタウ、塩、こしょう、酒、チーズ、青のり、トマト] ひじきサラダ [ひじき、きゅうり、人参、ツナ、ごま、マヨネーズ、醤油] きのこのすまし汁 [大根、椎茸、えのき、醤油、しめじ、葱、塩、昆布] 豆乳アイス [豆乳、ホイップクリーム、砂糖、いちご] ウエハース	15日(水) 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、片栗粉] スパゲティサラダ [スパゲティ、きゅうり、油、ハム、チーズ、オリーブ油、人参] チンゲン菜のすまし汁 [チンゲン菜、玉葱、油揚げ、人参、いりこ、塩、醤油] 果物 カルピス蒸しパン [カルピス、小麦粉、B.P、卵、バター、レーズン、牛乳] 牛乳	16日(木) チキンチャップ [鶏肉、にんにく、ソース、ケチャップ、砂糖、小麦粉、トマト缶、醤油、キャベツ、塩、こしょう] オクラのおかか和え [オクラ、ほうれん草、人参、かつお節、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、えのき、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] 果物 わらびもち [わらびもち粉、きな粉、塩、砂糖、黒砂糖]	17日(金) 中華丼 [米、豚肉、イカ、白菜、葱、玉葱、人参、干し椎茸、塩、ピーマン、ごま油、にんにく、生姜、コンソメ、片栗粉、醤油] キャベツの梅和え [キャベツ、もやし、人参、梅干し、醤油] ニラスープ [玉葱、ニラ、春雨、人参、水煮あさり、鶏がらだし、醤油、塩、いりこ] 果物 生姜焼きドッグ [ロールパン、豚肉、みりん、キャベツ、生姜、砂糖、酒、醤油] 牛乳	18日(土) カルシウムご飯 [米、桜えび、しらす干し、かつお節、わかめ、ごま、ごま油、醤油、酒] 果物 コンソメスープ [白菜、えのき、コーン、塩、小松菜、コンソメ] 果物 菓子 牛乳
おやつ	20日(月) 竹輪の二色揚げ [竹輪、天ぷら粉、カレー粉、青のり、油] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、もやし、のり、醤油] モロヘイヤの味噌汁 [モロヘイヤ、玉葱、人参、なめこ、いりこ、味噌] 果物 カルピスゼリー [カルピス、寒天、白桃] ウエハース	21日(火) 魚の味噌煮 [サバ、味噌、砂糖、生姜、みりん、酒、片栗粉、キャベツ] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、ごま、醤油、砂糖、ごま油] えのきのすまし汁 [えのき、キャベツ、油揚げ、葱、塩、醤油、いりこ] 果物 シュガードースト [食パン、マーガリン、砂糖] 牛乳	22日(水) ロールパン シーフードスパゲティ [スパゲティ、えび、しめじ、イカ、ベーコン、水煮あさり、塩、玉葱、人参、チーズ、油、にんにく、こしょう] 南瓜とりんごのサラダ [南瓜、りんご、きゅうり、玉葱、レーズン、こしょう、マヨネーズ、塩] コーンともやしのスープ [コーン、もやし、コンソメ、人参、わかめ、こしょう、塩] 果物 塩うべおにぎり [米、塩つべ、押し麦] 菓子 チーズ	23日(木) 海の日 	24日(金) スポーツの日 	25日(土) 鶏肉とごぼうのピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、コーン、グリーンピース、バター、コンソメ、塩、こしょう、醤油] 野菜スープ [キャベツ、じゃが芋、人参、コンソメ、塩、醤油、パセリ] 果物 菓子 牛乳	
おやつ	27日(月) 鶏肉のカレームニエル [鶏肉、小麦粉、カレー粉、こしょう、塩、にんにく、オリーブ油、トマト] モロヘイヤのごま和え [モロヘイヤ、人参、醤油、キャベツ、ほうれん草、ごま] あさりのスープ [水煮あさり、人参、しめじ、玉葱、鶏がらだし、醤油、塩] 果物 あんこパイ [パイ生地、白あん]	28日(火) 魚の味噌煮 [サバ、味噌、砂糖、生姜、みりん、酒、片栗粉、キャベツ] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、ごま、醤油、砂糖、ごま油] えのきのすまし汁 [えのき、キャベツ、油揚げ、葱、塩、醤油、いりこ] 果物 シュガードースト [食パン、マーガリン、砂糖] 牛乳	29日(水) 誕生会 冷麺 [中華麺、焼き豚、きゅうり、トマト、もやし、わかめ、砂糖、醤油、酢、コンソメ、鶏がらだし、ごま、ごま油] レバーの甘辛煮 [レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油] 中華スープ [豆腐、えのき、人参、醤油、わかめ、玉葱、中華だし、塩] フルーツあんみつ [白玉粉、アイス、みかん、あんこ、黄桃、白桃] ウエハース	30日(木) ★夏野菜のそぼろ丼 [米、鶏ミンチ、人参、塩、玉葱、ズッキーニ、こしょう、赤ピーマン、黄ピーマン、ケチャップ、油] プロッコリーのコーン和え [プロッコリー、人参、塩、もやし、コーン、醤油] 冬瓜汁 [冬瓜、人参、鶏肉、みりん、干し椎茸、いりこ、醤油、生姜] 果物 バナナケーキ [バナナ、ミックス粉、牛乳、ヨーグルト、卵、レモン、マーガリン、マーマレード] 牛乳	31日(金) 中華風冷奴 [豆腐、きゅうり、トマト、わかめ、ごま油、ごま、酢、砂糖、醤油] 切干大根の含め煮 [切干大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、油揚げ、チンゲン菜、えのき、昆布、味噌] 果物 メロンパン [ロールパン、ミックス粉、レモン、バター、砂糖] 牛乳		

★は新メニューです。 ●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。



モロヘイヤ

地中海沿岸など暑い地域が原産といわれ、日本では夏が収穫期になります。若い葉を食用とし、ゆでると粘り気が

ブトでは王さまがモロヘイヤを食べて病気を治したといわれるほど栄養価が高く、カロテンが豊富に含まれています。

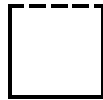
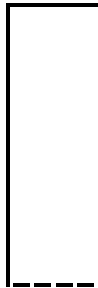


七夕にそうめんの飾りつけを

七夕にはそうめんを食べる風習があります。食事にそうめんを出す場合、お子さんと一緒に具材を飾りつけてみてはいかがでしょうか



んやスライスチーズを型抜きで星形にしたものや、オクラを輪切りにしたものを飾ると天の川のようになります。



魚料理の新メニュー紹介

