



7月献立表



平成30年7月発行
長沢保育園



| | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| | ご飯 魚のコーンマヨ焼き パトウ、コーン、パセリ、マヨネーズ、チーズ、塩、酒、トマト 切り干し大根サラダ 切り干し大根、きゅうり、人参、シーチキン、酢、砂糖、醤油、ごま、ごま油 パンプキンスープ 南瓜、玉葱、えのき、パセリ、牛乳、塩、コンソメ フルーツポンチ 寒天、砂糖、パイン、フルーツミックス | ご飯 ポークビーンズ 大豆、豚肉、油、にんにく、酒、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶、砂糖、塩、醤油、ケチャップ きゅうりの甘酢和え きゅうり、もやし、人参、りんご、レーズン、酢、砂糖、醤油 コンソメスープ 玉葱、しめじ、なす、パセリ、塩、コンソメ ごま塩おにぎり 牛乳 | 夏野菜カレー 米、押し麦、豚肉、油、酒、玉葱、人参、なす、じゃが芋、南瓜、ピーマン、ズッキーニ、カレールー、醤油 夏みかんサラダ 夏みかん缶、きゅうり、きゅうり、レーズン、酢、油、塩、こしょう バナナ | ご飯 魚の生姜煮 イサキ、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ ほうれん草の梅和え ほうれん草、梅干し、人参、もやし、醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、しめじ、人参、葱、いりこ、味噌 チーズ芋もち 牛乳 粉チーズ、じゃが芋、片栗粉、バター、スキムミルク | 天の川そうめん そうめん、オクラ、トマト、海苔、昆布、かつお節、塩、醤油、みりん 鶏のから揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、酒、塩、みりん、醤油、油、片栗粉、プロッコリー ひじき煮 ひじき、人参、油、しらたき、油揚げ、砂糖、醤油 すいか 七タアイス 生クリーム、牛乳、バナナ、グラニュー糖、黄桃、飾り、ウエハース | 炊き込みご飯 米、鶏肉、ひじき、人参、ごぼう、薄口醤油 きゃべつの味噌汁 きゃべつ、玉葱、しめじ、いりこ、味噌 バナナ パン 牛乳 |
| おやつ | | | | | | |
| | 冷やしうどん うどん、エビ、きゅうり、海苔、昆布、かつお節、塩、醤油、みりん 豆腐サラダ 豆腐、きゃべつ、もやし、わかめ、コーン、酢、砂糖、醤油、ごま、ごま油 じゃが芋とトマトの重ね煮 じゃが芋、トマト、マーガリン、塩、コンソメ キウイ おやき | ご飯 アジカツ アジ、にんにく、酒、塩、小麦粉、パン粉、油、南瓜 もやしの酢の物 もやし、小松菜、人参、酢、砂糖、醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、じゃが芋、しめじ、葱、いりこ、味噌 夏みかんゼリー | ご飯 豆腐ステーキ 豆腐、小麦粉、牛ミンチ、油、酒、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、片栗粉、きゃべつ パンサンデー 春雨、きゅうり、人参、シーチキン、酢、砂糖、醤油、ごま、ごま油 なすの味噌汁 なす、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 パン 牛乳 | ご飯 豚肉の野菜巻き 豚肉、にんにく、酒、小麦粉、人参、砂糖、醤油、みりん、トマト きゃべつサラダ きゃべつ、きゅうり、もやし、シーチキン、ごま、ごま油、塩、こしょう 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、味噌 ヨーグルト和え ヨーグルト、バナナ、フルーツミックス、砂糖 | ご飯 魚のホイル焼き サケ、塩、こしょう、玉葱、椎茸、しめじ、えのき、バター 切り干し大根の煮物 切り干し大根、人参、油揚げ、油、砂糖、醤油、スキムミルク ふのすまし汁 お豆腐、玉葱、じゃが芋、もやし、いりこ、塩、醤油 オレンジ フルーツバターケーキ 小麦粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、卵、バター、グラニュー糖、ドライフルーツ 牛乳 | ピラフ 米、ウィンナー、玉葱、人参、コーン、油、酒、塩、コンソメ、マーガリン きゃべつスープ きゃべつ、玉葱、えのき、塩、コンソメ バナナ 菓子 牛乳 |
| おやつ | | | | | | |
| | 海の日 中華麺、豚肉、油、酒、玉葱、人参、きゃべつ、コーン、いりこ、塩、醤油、鶏がらスープ ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油 さつま芋の煮物 さつま芋、人参、砂糖、醤油 バナナ いなり寿司 米、寿司揚げ、ごま、酢、砂糖、醤油、ざらめ、昆布、かつお節 | ラーメン 中華麺、豚肉、油、酒、玉葱、人参、きゃべつ、コーン、いりこ、塩、醤油、鶏がらスープ ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油 さつま芋の煮物 さつま芋、人参、砂糖、醤油 バナナ いなり寿司 米、寿司揚げ、ごま、酢、砂糖、醤油、ざらめ、昆布、かつお節 | ご飯 なすと肉団子の含め煮 なす、合挽きミンチ、卵、パン粉、玉葱、人参、ピーマン、油、砂糖、醤油、味噌、みりん プロッコリーのツナ和え プロッコリー、ツナ、人参、醤油 もやしのすまし汁 もやし、玉葱、じゃが芋、えのき、葱、いりこ、塩、醤油 どうもろこし 菓子 牛乳 | ご飯 魚のおろし煮 サバ、大根、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ 納豆和え 納豆、小松菜、人参、もやし、海苔、醤油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、ごぼう、葱、いりこ、味噌 夏野菜ピザ 牛乳 ピザ生地、ウィンナー、玉葱、トマト、なす、コーン、ピーマン、チーズ、ケチャップ | ご飯 豆腐ナゲット 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、葱、卵、片栗粉、塩、スキムミルク、油、ケチャップ、プロッコリー 南瓜の煮物 南瓜、人参、砂糖、醤油 ミネストローネ ベーコン、マカロニ、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶、パセリ、塩、コンソメ 杏仁豆腐 牛乳、寒天、砂糖、アーモンドエッセンス、白桃、黄桃、パイン おやついりこ | ハヤシライス 米、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、油、酒、ハヤシルー ツナサラダ ツナ、きゃべつ、きゅうり、ごま、ごま油、塩、こしょう バナナ パン 牛乳 |
| おやつ | | | | | | |
| | なすのミートスパゲティ なす、スパゲティ、合挽きミンチ、油、にんにく、酒、玉葱、人参、トマト缶、グリーンピース、塩、ケチャップ、ソース、粉チーズ ポパイサラダ ほうれん草、人参、ハム、スキムミルク、マヨネーズ、醤油 ポテトスープ じゃが芋、玉葱、もやし、コーン、パセリ、塩、コンソメ バナナ 鮭おにぎり 牛乳 サケフレーク、米、押し麦 | 牛飯 米、牛肉、油、酒、ごぼう、人参、しめじ、砂糖、醤油 魚の塩焼き サケ、塩、プロッコリー さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 枝豆とチーズの蒸しケーキ 枝豆、チーズ、ミックス粉、牛乳、卵 牛乳 | ロールパン 豆腐グラタン 豆腐、ほうれん草、玉葱、しめじ、赤ピーマン、油、マーガリン、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ、パン粉、チーズ 菜果サラダ きゃべつ、きゅうり、パイン、レーズン、酢、砂糖、塩 夏野菜スープ 南瓜、なす、トマト、玉葱、人参、パセリ、塩、コンソメ パフェ アイス、コーンフレーク、フルーツミックス、ウエハース、あんこ | ご飯 鶏のさっぱり煮 鶏肉、酢、砂糖、醤油、酒、油、にんにく、プロッコリー きゃべつの梅おかか和え きゃべつ、人参、もやし、梅干し、かつお節、醤油 油揚げの味噌汁 油揚げ、玉葱、人参、えのき、じゃが芋、いりこ、味噌 オレンジ さつま芋パイ 牛乳 さつま芋、パイ生地、砂糖、生クリーム | ご飯 魚の天ぷら アジ、大葉、梅干し、天ぷら粉、塩、油、トマト イカとじゃが芋の煮物 イカ、油、酒、じゃが芋、人参、れんこん、こんにゃく、砂糖、醤油 豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、しめじ、あさり水煮、葱、いりこ、塩、醤油 グレープシャーベット ぶどうジュース、砂糖 おやついりこ | 生姜焼き丼 米、豚肉、玉葱、きゃべつ、生姜、油、酒、砂糖、醤油、みりん しめじの味噌汁 しめじ、玉葱、人参、もやし、葱、いりこ、味噌 バナナ 菓子 牛乳 |
| おやつ | | | | | | |
| | ひやむぎ ひやむぎ、きゅうり、油揚げ、海苔、昆布、かつお節、砂糖、塩、醤油、みりん ほうれん草の塩っぺ和え ほうれん草、人参、もやし、塩っぺ、醤油 じゃが芋のそぼろ煮 じゃが芋、豚ミンチ、油、酒、人参、グリーンピース、砂糖、醤油 すいか | ご飯 魚の豆乳味噌煮 サバ、豆乳、味噌、砂糖、醤油、生姜、きゃべつ 小松菜のごま和え 小松菜、人参、もやし、ごま、醤油 貝だくさん汁 玉葱、さつま芋、ごぼう、あさり水煮、しめじ、人参、なす、葱、いりこ、味噌 きな粉ラスク 牛乳 きな粉、食パン、砂糖、マーガリン | しっかり水分補給をしよう 乳幼児の体の水分割合は、体重の70~80%といわれています。汗をかくのは、上がった体温を下げるため、皮膚から熱を奪って体を冷やします。水分補給するときは、消化吸収に時間のかかる牛乳や、糖分を多く含むジュースなどは控え、水や麦茶にしましょう。子どもは汗をかきやすいので、熱中症を防ぐためにも、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。 いただきます ごちそうさま参照 | 家族で食事する機会を 最近、一人で食事をする「孤食」の子どもたちが増えているようです。内閣府が発表した調査によると、「朝食または夕食を家族と一緒に食べる(共食)の回数」は、朝食と夕食を合わせて週平均9.2回だといえます。(共食)は、親子のコミュニケーションをはかる大切な機会。家族そろって夕食をとる日を増やしてみたいかがでしょうか。 いただきます ごちそうさま参照 | | |
| おやつ | | | | | | |
| | わかめおにぎり 牛乳 わかめふりかけ、米、押し麦 | わかめおにぎり 牛乳 わかめふりかけ、米、押し麦 | | | | |

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

