

保護者各位
平成30年7月献立表（予定及び実施献立表）

日付	曜日	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			調味料	10時おやつ 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 ⑬	月	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー トマト和え わかめスープ もも缶	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	加工乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ、みそ、バター	もも缶、トマト、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、なす、コーン、ねぎ、にんじん、干しぶどう、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、和風ドレッシング、酒、中華だし、塩	卵ボーロ サツマイモのレーズン煮 加工乳180
3 17 31	火	炊き込みご飯 スキムオムレツ りんごサラダ ほうれん草のすまし汁	米、コーンフレーク、マヨネーズ、油	豆乳、ヨーグルト、卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉、かつお節、煮干し、脱脂粉乳	キャベツ、バナナ、ほうれんそう、りんご、ごぼう、えのきだけ、にんじん、えだまめ、ひじき、干しぶどう	しょうゆ、酒、みりん、塩、こしょう	ビスコ シリアルヨーグルト 豆乳150
4 18	水	バセリご飯 ハンバーグトマト煮 ほうれん草のごま和え コンソメスープ	米、パン粉、砂糖、油、すりごま	加工乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、鶏もも肉、脱脂粉乳	たまねぎ、ほうれんそう、トマトジュース缶、にんじん、キャベツ、ひじき	トンカツソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、バセリ粉、こしょう	全粒粉クラッカー カステラ 加工乳180
5 18	木	麦ごはん さばのカレー竜田 小松菜ソテー じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、くず粉、黒砂糖、片栗粉、油、押麦、砂糖	加工乳、さば、木綿豆腐、豚肉、きな粉、みそ、かつお節、煮干し	もやし、ごまつな、にんじん、わかめ	しょうゆ、カレー粉、塩、こしょう	Caウエハース 黒糖くず餅 加工乳180
⑬ 20	金	夏野菜カレー ナムル ヘチマのみそ汁	米、あわ、ジャガ芋、	鶏挽き肉、ハム、かつお節、煮干し	なす、玉葱、人参、トマト、オクラ、もやし、きゅうり、ヘチマ、わかめ	カレールウ、和風ドレッシング、醤油	えびせん 加工乳180 菓子パン
7 21	土	野菜そば ミカン缶	宮古そば、米	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、しらす干し、煮干し	もやし、みかん缶、にんじん、ねぎ、味付けのり、山梅ぶし	みりん、しょうゆ、鳥がら	桃ブッセ 豆乳150 梅しらすおにぎり
9 23	月	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ カボチャサラダ 小松菜のすまし汁	米、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	加工乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ツナ、煮干し、かつお節、油揚げ	かぼちゃ、ごまつな、にんじん、にら、たまねぎ、えのきだけ、えだまめ	しょうゆ、みりん	たべっこ動物 加工乳180 ナベパンピン
10 24	火	あわご飯 大根煮付け 納豆みそ 豚汁 バイン缶	米、じゃがいも、砂糖、板こんにゃく、あわ	豆乳、ヨーグルト、木綿豆腐、鶏もも肉、生クリーム、加工乳、納豆、豚肉、かつお節、みそ、ツナ、煮干し、油揚げ、ゼラチン	だいごん、バイン缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう	みりん、しょうゆ、酒	黒糖棒 ヨーグルトムース風 豆乳150
11 25	水	ごはん 豚のショウガ焼き ブロックリーとツナのサラダ 豆腐みそ汁	米、ホットケーキ粉、さといも、ごまドレッシング、油、砂糖	加工乳、豚肉、木綿豆腐、卵、ツナ、みそ、かつお節、煮干し	たまねぎ、ブロックリー、かぼちゃ、ピーマン、にんじん、ねぎ、コーン、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒	甘辛せんべい 加工乳180 カボチャ蒸しパン
12 26	木	麦ご飯 ごぼうのみそきんぴら 赤魚の煮付け アーサのすまし汁	米、さつまいも、砂糖、押麦、油、ごま油、黒ごま	加工乳、赤魚、豚肉、絹ごし豆腐、かつお節、みそ	ごぼう、にんじん、しめじ、いんげん、アーサ	しょうゆ、酒、みりん	Feウエハース 大学芋 加工乳180
13 27	金	チャーハン おからサラダ コンソメスープ 【⑬】マンゴー 【㊲】スイカ	米、マヨネーズ、ごま油	加工乳、卵、おから、鶏もも肉、ベーコン、ハム	マンゴー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、中華だし、塩、こしょう	ベジたべる 菓子パン 加工乳180
14 28	土	野菜そば オレンジ	宮古そば、米	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、チーズ、煮干し	もやし、オレンジ、にんじん、ねぎ、味付けのり	みりん、しょうゆ、鳥がら	ハーベストセサミ チーズとおかかのおにぎり 豆乳150
⑬ 7 タ キ	金	彩り丼 パパイヤサラダ セタソーメン スイカ	米、干しそうめん、ごまドレッシング、砂糖、油	加工乳、卵、豚ひき肉、なると、かつお節、煮干し	すいか、パパイヤ、にんじん、ピーマン、オクラ、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、塩	えびせん 加工乳180 菓子パン

	食事摂取基準値	給与栄養量
熱量	578	574
タンパク質g	21.6	24.5
脂質g	16.0～19.1	17.5
カルシウムmg	275	285
鉄分mg	2.5	3.2
繊維g	3.9	4

★献立は、食材や天候等の都合により変更することがあります。
★献立は、3歳児を目安に作成しております。
★0歳児の離乳食・10時、3時のおやつは、月例に合わせて提供しております。
★食材として、かつお節・煮干しと表記してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しています。
★食物アレルギー対応食は、医師の診断に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者にご協力を求める場合がありますので、ご了承下さい。
【7月の行事等】④なしの日 ⑦七夕・乾麺の日 ⑩納豆の日 ⑮マンゴーの日 ⑯海の日 ㊲七夕の日 ㊳土用丑の日

旬の食材

すいか(西瓜)

すいかは、アフリカが原産のウリ科の果実です。中国で「西」から伝えられた「瓜」ということで、「西瓜」という字をあてるようになりました。平安時代にそのまま「西瓜」として日本に伝わったといわれています。95%が水分でビタミンA、B1、B2、Cのほかカリウム、リン、鉄、カリウムなど栄養をバランス良く含んでいます。体を冷やす効果もありますので、暑くなると毎日でも食べたくなるスイカは、理にかなっているとも言えますね！

こどもの栄養 2018年7月号 参考

