



# 7月 献立表

### 7月の食事目標

- ・収穫やお手伝いを通して、夏の野菜を知る。
- ・夏野菜を多く用いた献立で、暑さに負けない身体をつくる。

### 今月の栄養価

- \* 1~2歳児
- \* 3~5歳児

### エネルギー(基本)

475kcal(461)  
545kcal(517)

### 蛋白質(基本)

20.4g(17.3)  
22.2g(19.4)

### 塩分(基本)

2.5g(1.8)  
2.6g(2.0)

日時	曜日	お昼ごはん献立名	乳児 午前飲料	午後おやつ	飲み物	延長捕食	夕食にオススメ 食材とメニュー	乳児エネルギー 幼児エネルギー
2	月	胚芽ごはん・玉葱とえのきのみそ汁 鶏のしょう油麹焼き・ミニトマト(幼児のみ) 粉ふき芋・シルバーサラダ・すいか	牛乳	フルーツヨーグルト クラッカー	ほうじ茶	おおかしょう油 おにぎり ほうじ茶	魚料理:サバのチーズ焼き サケのムニエル 副菜:マセドアンサラダ	410 505
3	火	アマランサスごはん 冬瓜としいたけのスープ・納豆和え アジのフライ夏野菜あんかけ	牛乳	ひやむぎ	ほうじ茶	塩昆布おにぎり ほうじ茶	豚肉料理:豚のコーンピカタ ホイコーロー 副菜:春雨サラダ	434 506
17	火	アマランサスごはん・大豆と野菜のお汁 キビナゴの唐揚げ(乳児:白身魚の唐揚げ) 南瓜のサラダ	牛乳	フルーツポンチ クラッカー	ほうじ茶	塩昆布おにぎり ほうじ茶	鶏肉料理:鶏肉の照り焼き 鶏肉とゆで卵のコーラ煮 副菜:小松菜ときのこの炒め物	383 457
4	水	夏野菜スパゲティ ペイザンヌスープ まめっこサラダ	牛乳	チャーハン	ほうじ茶	ツナカレーおにぎり ほうじ茶	麺料理:冷やしたぬきうどん 素揚げ野菜と肉味噌のそば 副菜:茄子の味噌煮	447 529
5	木	クアジュシー(沖縄の炊き込みごはん) なめこと万能葱のみそ汁 ゴーヤーチャンプルー・すもも	牛乳	すいかパン	牛乳	ウインナー醤油 おにぎり ほうじ茶	卵料理:擬製豆腐 夏野菜のキッシュ 副菜:夏野菜のラタトゥイユ	545 621
6	金	★七夕★お星さまピラフ・星型パスタのミネストローネ エビフライ(乳児:白身魚フライ)・ブロッコリー・ミニトマト 卵コック風・フレンチポテトサラダ・すいかポンチ	牛乳	星形パンケーキ	ほうじ茶	ゆかりおにぎり ほうじ茶	豆・豆腐料理:常家豆腐 麻婆豆腐 副菜:もやしナムル	650 679
20	金	いわしの蒲焼き丼 春雨スープ ハム入りコールスローサラダ	牛乳	枝豆 すいか	ほうじ茶	ゆかりおにぎり ほうじ茶	鶏肉料理:鶏の唐揚げ 夏野菜と鶏肉のトマト煮 副菜:グリーンピースサラダ	440 483
7	土	スタミナ丼・じゃが芋とわかめのみそ汁 もやし和え ヨーグルト	牛乳	冷凍みかん 利尻昆布せんべい	牛乳	お菓子 ほうじ茶	魚料理:いかと大根の煮物 あじの唐揚げ甘酢あん 副菜:豆苗とベーコンの冷や奴	515 565
9	月	アマランサスごはん・酸辣湯風スープ 塩麻婆豆腐 切り昆布の煮付け	牛乳	茹でとうもろこし 冷凍りんご	ほうじ茶	青のりおにぎり ほうじ茶	豚肉料理:肉じゃが 豚肉とミックスビーンズのトマト煮 副菜:マカロニフレンチサラダ	482 566
10	火	アマランサスごはん・わかめとあさりのみそ汁 豚の生姜焼き・千切りキャベツ・ミニトマト ひじきとこうごの煮付け・メロン	牛乳	レモントースト	牛乳	しらす醤油おにぎり ほうじ茶	井もの:うな玉丼 牛レタス丼 副菜:南瓜のはちみつ煮	490 577
11	水	冷やし中華(乳児:野菜うどん) 冬瓜エビあんかけ すいか	牛乳	沖縄タコライス	ほうじ茶	肉味噌にぎり ほうじ茶	魚料理:サケのケチャップ照り焼き サバのマスタードソテー 副菜:高野豆腐の含め煮	453 507
12	木	五目親子丼 油揚げと小松菜のすまし汁 わかめときゅうりの酢の物	牛乳	アメリカンドッグ	ほうじ茶	あけぼのおにぎり ほうじ茶	麺料理:いかとエビの和風パスタ ジャージャー麺 副菜:粉ふきいも	514 577
13	金	アマランサスごはん・茄子と夕顔のみそ汁 いわしの梅煮・小松菜と春雨の炒め物 メロン	牛乳	ずんだ パウンドケーキ	牛乳	塩むすび ほうじ茶	卵料理:天津飯 豚肉と卵の炒め物 副菜:春雨サラダ	500 589
14	土	アマランサスごはん・野菜みそ汁 鮭の塩焼き・もやしと小松菜のおかか和え ヨーグルト	牛乳	冷凍りんご ミニのりすけ	牛乳	お菓子 ほうじ茶	鶏肉料理:鶏肉のロール焼き 鶏肉の甘酢煮 副菜:じゃが芋とツナのサラダ	407 459

♪保育園のメニューはすべて手作りで。  
(せんべい、飲料等を除く)  
♪夕食オススメレシピの一部を玄関にて配布いたします。  
ご活用ください。  
♪食材の都合により、一部献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。  
←このマークはぬか漬のマークです。(幼児クラスのみ)



### 今月の行事食

6日:七夕・誕生会  
幼児はテーブルバイキングでお星さまがいっぱいのお昼ごはんとおやつです。お楽しみに!  
14, 15日:お泊まり保育(5歳対象)  
先生とお友達だけで保育園にお泊まり。  
夜ご飯作りも行います。



### 旬の食材

あじ・さば・するめいか  
えだまめ・おくら・きゅうり  
とまと・なす・びーまん  
とうがん・もろへいや  
とうもろこし・すいか・めろん  
すもも