

# 令和元年 7月 献立予定表

令和元年6月27日

幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日 曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の甘酢和え	豚肉 とろけるチーズ	白米 砂糖 ホットケーキミックス粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	チーズ 蒸しパン	339
2 火	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 牛乳	魚 牛乳 かつお節	白米 麦 マヨネーズ 春雨 コーン缶 砂糖 油	きゅうり 人参 わかめ	ワカメ おにぎり	661
3 水	混ぜごはん みそ汁 ※ゆりプラネタリウム じゃがいものカレー炒め (お弁当)	鶏肉 みそ	白米 砂糖 油 じゃがいも	竹の子 人参 干椎茸 ごぼう 玉ねぎ なす ねぎ のり	のり巻き おにぎり	465
4 木	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 野菜とワカメの甘酢和え 牛乳	合挽肉 牛乳 かつお節 油揚げ	白米 砂糖	かぼちゃ 人参 玉ねぎ いんげん きゅうり わかめ 小松菜	青菜と油揚げの おにぎり	537
5 金	そぼろご飯 たまごスープ ゼリー 七夕会	鶏挽肉 卵 クリアガー	白米 砂糖 油 コーン缶 薄力粉 バター ごま 氷みつ	人参 グリーンピース しめじ オクラ 玉ねぎ	ごま クッキー	494
6 土	スパゲティミートソース ポテトスープ	合挽肉 ベーコン	スパゲティ 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン トマトピューレ	お菓子	324
8 月	ごはん 肉じゃが 野菜の梅サラダ 牛乳	合挽肉 牛乳 かつお節	白米 じゃがいも 砂糖 バター ごま ごま油	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり うめ いんげん	おかか おにぎり	514
9 火	ごはん 照り焼きチキン 共食デー 野菜の中華和え くま	鶏肉 牛乳 卵 おから	白米 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 バター	にんにく 人参 きゅうり キャベツ	おから スコーン	533
10 水	牛肉丼 共食デー 野菜のおかか和え ことり	牛小間 かつお節	砂糖 油 白米	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干椎茸 キャベツ もやし	ゆかり おにぎり	520
11 木	ごはん 豆腐入り松風焼き 共食デー 野菜のごま和え ぞう	鶏挽肉 みそ 木綿豆腐	白米 砂糖 ごま 片栗粉	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 人参	塩昆布 おにぎり	479
12 金	お弁当デー お泊まり保育 (ゆり)	牛乳	ホットケーキミックス粉 ミルクチョコレート 砂糖		チョコチップ 蒸しパン	109
13 土	豚丼 コンソメスープ お泊まり保育 (ゆり)	豚小間	ごま 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ	お菓子	92
15 月	(祝) 海の日					
16 火	麦ごはん 干草焼き 大根の和風サラダ 牛乳	鶏挽肉 卵 かつお節 牛乳	白米 麦 砂糖 油 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 いんげん きくらげ 大根 きゅうり マーメレード	マーメレード スコーン	601
17 水	ごはん タンドリーチキン 野菜の磯和え わかめスープ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	白米 砂糖 ごま油 雑穀米	ケチャップ キャベツ もやし のり 人参 玉ねぎ わかめ	雑穀 おにぎり	763
18 木	ごはん ししゃも 味噌汁 青菜とコーンのごま和え	みそ ししゃも 牛乳	白米 ごま 砂糖 コーン缶 ホットケーキミックス粉	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なす ねぎ 人参 バナナ	バナナ 蒸しパン	309
19 金	やきそば 鶏肉のから揚げ 夏まつり会 パイナップル ウィンナー 終業式	豚肉 鶏肉 ウィンナー	中華めん 油 薄力粉 トウモロコシ	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが 青のり にんにく パイン缶	ポップ コーン	614
20 土	きつねうどん 干し大根と人参の甘辛煮	油揚げ かまぼこ 豚肉	砂糖 油 うどん	長ねぎ 干椎茸 わかめ 切干大根 人参	お菓子	225
22 月	ごはん チキンカツ もやしときゅうりの中華サラダ	鶏ささみ 油揚げ	白米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 きゅうり もやし	きつね おにぎり	517
23 火	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 薄焼き卵と春雨の甘酢和え 牛乳	鶏肉 錦糸卵 牛乳 粉チーズ	白米 砂糖 こんにゃく 春雨 ごま ごま油 白玉粉 油	人参 ごぼう れんこん きゅうり	もちもち チーズパン	479
24 水	ひじきご飯 春雨スープ 野菜の塩昆布和え	鶏肉 ベーコン	白米 油 砂糖 春雨 ごま油 コーン缶 バター	ひじき 人参 白菜 ねぎ 干椎茸 きゅうり 塩昆布 キャベツ	コーン おにぎり	464
25 木	ごはん 魚のムニエルマトソース 野菜のフレンチ和え 牛乳	魚 牛乳 ツナ缶	白米 薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ	トマトピューレ 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 人参	ツナマヨ おにぎり	550
26 金	ごはん 鶏肉のから揚げ コンソメスープ 野菜のマヨネーズ和え	鶏肉 牛乳 卵	白米 薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス粉	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 きゅうり ほうれん草	ほうれん草 ケーキ	533
27 土	スパゲティナポリタン コンソメスープ	ベーコン	スパゲティ 油 コーン缶	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ ケチャップ	お菓子	302
29 月	ごはん 鶏レバーの味噌煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー みそ かまぼこ 牛乳	白米 砂糖 油 ビーフン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	りんご ケーキ	363
30 火	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜のじゃこ和え	ベーコン 卵 とろけるチーズ じゃこ 牛乳	白米 じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス粉 ミルクチョコレート バター	人参 パセリ ほうれん草 キャベツ	チョコチップ スコーン	591
31 水	ワカメご飯 じゃがいものそぼろ煮 野菜スープ 牛乳	かつお節 合挽肉 牛乳 じゃこ	白米 砂糖 油 じゃがいも	わかめ えのき キャベツ 人参 ねぎ	じゃこ おにぎり	532

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な食材だけ表示してあります。

●献立および食材は変更する場合があります。



## 夏のトマト

### ビタミンとりコピンで医者いらず!

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、6月～9月までのトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うまみ成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮こむと甘みや美味しさが増します!子どもの好きな料理にして美味しく食べましょう!!

## 缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎてくださいませんか

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は約15g。ところが果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとった後の低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを習慣づけないようにしましょう。

7月3日はゆりぐみさんがプラネタリウムに行きます! ゆりぐみさんはおかず入りのお弁当と水筒を持って来てくださいね!!

