

令和2年度 7月献立予定表

なごみ第二保育園

※献立は都合により変更する場合があります ※1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	水	○ごはん ○味噌汁(オクラ・豆腐) ○アジの竜田揚げ(アジ) ○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・人参・もやし・海苔) ○かぼちゃのサラダ(かぼちゃ・きゅうり・マヨドレ) ○グレープフルーツ	牛乳 ほうじ茶スコーン (小麦粉・スキムミルク・ほうじ茶・牛乳)	I初キ - 595 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当 1.5 g
2	木	○ごはん ○味噌汁(ナス・玉葱) ○鶏のやんばる煮(鶏肉・黒糖) ○人参しりしり(人参・ツナ) ○ひじきの中華風サラダ(ひじき・きゅうり・もやし) ○キウイフルーツ	牛乳 豆カレーマフィン (小麦粉・カレー粉・豆乳・災害用豆スープ・チーズ)	I初キ - 586 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当 1.9 g
3	金	○ごはん ○野菜スープ(玉葱・人参) ○メープルサーモン(鮭・メープルシロップ・にんにく) ○ラタトゥイユ(トマト・ウインナー・ナス・パプリカ・ズッキーニ・玉葱・バジル) ○フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・コーン) ○グレープフルーツ	お茶 ごまじゃごぼん (米・黒米・ごま・ちりめんじゃこ)	I初キ - 648 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 11.5 g 食塩相当 1.2 g
4	土	○チャーハン(米・人参・長葱・グリーンピース・豚挽肉) ○春雨スープ(春雨・きくらげ・長葱) ○豚肉とナスの中華炒め(豚肉・ナス・人参・玉葱・にんにく) ○バナナ ○きゅうりの昆布和え(きゅうり・もやし・塩昆布) ○オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン (小麦粉・黒糖・豆乳・スキムミルク・レーズン)	I初キ - 753 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当 1.8 g
6	月	○どうもろこしごはん(米・どうもろこし) ○味噌汁(ほうれん草・かんぴょう) ○鶏の生姜焼き(鶏肉・生姜) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・グリーンピース) ☆そうめん(そうめん・オクラ・人参・椎茸・長葱) ★豚肉の甘草炒め(豚肉・ピーマン・かぼちゃ) ☆酢の物(わかめ・みかん缶・きゅうり)	お茶 ジャージャー麵風フォー (フォー・豚挽肉・長葱・椎茸・人参・きゅうり)	I初キ - 629 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 7.0 g 食塩相当 1.9 g
7	火	★メロン ○グレープフルーツ	牛乳 星ゼリー入りフルーツカクテル (牛乳・アガー・みかん・桃・キウイフルーツ)	I初キ - 489 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.2 g 食塩相当 2.2 g
8	水	○ごはん ○中華スープ(ニラ・もやし) ○豚レバーの野菜あんかけ(豚レバー・人参・ピーマン・玉葱) ○豆サラダ(大豆・枝豆・人参・きゅうり・マヨドレ)	牛乳 レモンマドレーヌ (小麦粉・卵・レモン汁)	I初キ - 576 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当 1.2 g
9	木	○ごはん ○味噌汁(キャベツ・さつまいも) ○シイラの香味焼き(シイラ・長葱・生姜・ごま) ○さつまいもの煮物(さつまいも・人参・いんげん) ○切干大根のゆかり和え(切干大根・きゅうり・ゆかり) ○オレンジ	牛乳 ほうれん草マフィン (小麦粉・ほうれん草・スキムミルク・牛乳)	I初キ - 518 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.6 g 食塩相当 2.3 g
10	金	○夏野菜のキーマカレー(米・鶏挽肉・玉葱・ズッキーニ・人参・ナス・カレールー) ○コンソメスープ(コーン・玉葱・人参) ○小松菜とささみのサラダ(小松菜・パプリカ・ささみ) ○バナナ	牛乳 いももち (じゃがいも・青のり)	I初キ - 575 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.6 g 食塩相当 1.0 g
11	土	○焼きうどん(うどん・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・玉葱) ○中華スープ(長葱・椎茸) ○大根サラダ(大根・ツナ・きゅうり・コーン) ○チーズ ○バナナ	お茶 ひじきごはん (米・黒米・ひじき・人参・グリーンピース)	I初キ - 609 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 9.9 g 食塩相当 2.2 g
13	月	○ごはん ○すまし汁(わかめ・麩) ○鶏の梅煮(鶏肉・梅干し) ○五目金平(ごぼう・人参・椎茸・しらたき・グリーンピース) ○さつまいもサラダ(さつまいも・きゅうり・マヨドレ) ○オレンジ	牛乳 人参蒸しパン (小麦粉・人参・牛乳・スキムミルク)	I初キ - 488 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当 1.4 g
14	火	○ごはん ○味噌汁(切干大根・万能ねぎ) ○サバのしぐれ煮(サバ・生姜) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・グリーンピース・高野豆腐) ○三色おひたし(もやし・きゅうり・人参・おかか) ○キウイフルーツ	牛乳 水ようかん (こしあん・アガー)	I初キ - 576 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当 1.4 g
15	水	○ごはん ○味噌汁(なめこ・小松菜) ○鶏肉の照り焼き(鶏肉) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆) ○キャベツのさっぱりサラダ(キャベツ・パプリカ・きゅうり) ○グレープフルーツ	牛乳 きな粉あげぱん (コッパン・きな粉)	I初キ - 547 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当 2.0 g
16	木	○きつねうどん(うどん・油揚げ・鶏肉・長葱・椎茸・人参・ほうれん草) ○ニラレバ炒め(鶏レバー・豚肉・ニラ・もやし) ○蒸しどうもろこし ○オレンジ	牛乳 ごまクッキー (小麦粉・ごま・バター・スキムミルク・牛乳)	I初キ - 577 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当 2.1 g
17	金	○ごはん ○味噌汁(しめじ・冬瓜) ○豚肉の冷しゃぶ(豚肉・大根) ○人参といんげんのソテー(人参・いんげん・パプリカ) ○ほうれん草の納豆和え(ほうれん草・もやし・納豆) ○グレープフルーツ	お茶 ビーフソテー (ビーフ・もやし・チンゲン菜・桜えび・ちりめんじゃこ)	I初キ - 508 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.3 g 食塩相当 1.9 g



18	土	○麻婆丼 (米・豚ひき肉・長葱・人参・椎茸・高野豆腐) ○中華スープ (白菜・コーン) ○ナムル (キャベツ・もやし・人参・ごま) ○チーズ ○バナナ	○バナナ	牛乳 ココアマフィン (小麦粉・ココア・スキムミルク・豆乳)	I初キ - 662 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当 1.2 g
20	月	○ごはん ○味噌汁 (わかめ・えのき) ○鶏肉のマーマレード焼き (鶏肉・マーマレード) ○里芋の煮物 (里芋・人参・いんげん)	○ひじきと小松菜のサラダ (ひじき・小松菜・コーン) ○オレンジ	牛乳 ニラまんじゅう (小麦粉・白玉粉・ニラ・豚挽肉・長葱・生姜)	I初キ - 592 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当 1.8 g
21	火	○トマトとチキンのスパゲティ (スパゲッティ・鶏肉・トマト缶・パプリカ・ズッキーニ・玉葱・バジル) ○キャベツスープ (キャベツ・セロリ) ○スピナチサラダ (ほうれん草・人参・コーン・ツナ・ごま) ○バナナ		お茶 冷やし雑炊 (米・鶏肉・万能ねぎ・椎茸・人参)	I初キ - 518 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 902.0 g 食塩相当 1.1 g
22	水	○ごはん ○モロヘイヤのスープ (モロヘイヤ・玉葱) ○豚肉とナスのごまダレ炒め (豚肉・ナス・ごま) ○がんもどきの煮物 (がんもどき・玉葱)	○人参サラダ (人参・もやし・きゅうり) ○グレープフルーツ	牛乳 フルーツケーキ (小麦粉・牛乳・レーズン・黄桃缶・スキムミルク)	I初キ - 568 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.0 g
25	土	○冷やしうどん (うどん・椎茸・人参・長葱・わかめ) ○回鍋肉 (キャベツ・豚肉・ピーマン・人参) ○さつまいもの豆乳煮 (さつまいも・豆乳) ○バナナ		お茶 ケチャップライス (米・鶏肉・グリーンピース・ケチャップ)	I初キ - 524 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.8 g 食塩相当 1.3 g
27	月	○チキンカレー (米・鶏肉・ナス・玉葱・人参・かぼちゃ・カレールー) ○野菜スープ (白菜・絹さや) ○春雨サラダ (春雨・パプリカ・きゅうり・きくらげ・もやし) ○グレープフルーツ		牛乳 フルーツヨーグルト (桃・バナナ・りんご・レーズン・ヨーグルト)	I初キ - 567 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当 2.0 g
28	火	○ごはん ○味噌汁 (椎茸・大根) ○鶏肉のバーベキューソース焼き (鶏肉・ケチャップ・中濃ソース) ○揚げ大豆の青のり和え (大豆・ちりめんじゃこ・青のり)	○小松菜の煮びたし (小松菜・人参・しめじ) ○オレンジ	牛乳 枝豆ととうもろこしのスコーン (小麦粉・枝豆・クリームコーン缶・豆乳・チーズ)	I初キ - 567 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当 2.0 g
29	水	○ごはん ○味噌汁 (じゃがいも・玉葱) ○カレイのなめだけおろしがけ (カレイ・大根・なめだけ) ○高野豆腐の煮物 (高野豆腐・玉葱・いんげん)	○切り干し大根のごま和え (切干大根・人参・きゅうり・ごま) ○キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨトースト (食パン・ツナ・玉葱・マヨドレ・パセリ)	I初キ - 567 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.3 g 食塩相当 1.9 g
30	木	○ネバネバ丼 (米・きゅうり・オクラ・昆布・人参・納豆) ○すまし汁 (わかめ・コーン) ○豚肉とレンコンの味噌炒め (豚肉・れんこん・人参・グリーンピース) ○バナナ		牛乳 二色ゼリー (ぶどうジュース・りんごジュース・アガー)	I初キ - 555 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.7 g 食塩相当 0.3 g
31	金	★メキシカンピラフ (米・ウィンナー・玉葱・パプリカ・カレー粉) ☆ひよこ豆のスープ (ひよこ豆・麩・人参) ★メロン ★カジキマグロサルサソースがけ (カジキマグロ・トマト・玉葱・ピーマン・パセリ・レモン汁) ☆キャベツサラダ (キャベツ・きゅうり)		牛乳 バナナチミチャンガ (バナナ・黒糖・シナモン・春巻き皮)	I初キ - 700 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当 1.3 g
お誕生会					

<季節の食材> ニラ

古くでは整腸剤として使用され、明治時代から野菜として栽培されるようになりました。体を温める作用があるので、冷房にあたることも多く、冷たいものをよく食べる夏にもおすすめの食材です。

ビタミンA (カロテン) やビタミンCが豊富な緑黄色野菜です。茹でるとビタミンCやミネラルが溶けだしてしまうので、茹でずにそのまま炒めたりスープに入れるようにすると良いです。

においが強いニラですが、生の状態で切り口が空気に触れていると更ににおいが増してしまうので、調理する直前に切ることをおすすめします。

今月はおやつに提供する、手作り皮で包んだニラまんじゅうのレシピを紹介します。

ニラまんじゅう



材料 (10個分)

皮・・・薄力粉100g 白玉粉50g ドライイースト5g 砂糖15g 塩少々 水100~120ml

具・・・豚挽肉 200g ニラ 1/2束 椎茸 2個 生姜 (おろし) 小さじ1
しょう油 小さじ1 鶏がらスープの素 小さじ1 ごま油 適宜

作り方

皮・・・①薄力粉をふるい、そこへ水以外の材料を入れ混ぜる。
②水を調整しながら入れ、生地が滑らかになるようによくこねる。
③常温で30分程度発酵させる。

具・・・①ニラ・椎茸をみじん切りにする。
②フライパンにごま油を入れ、生姜を入れ香りが出てきたら①と豚ひき肉を加え火が通るまで炒める。

包む・焼く・・・①皮の生地を10個に分け、具を包む。※手に油を付けると良い
②フライパンにごま油を入れ①をくっつかないように並べる。
③焦げ目がついたら裏返し、水を入れ蓋をして蒸し焼きにする。裏面も焦げ目がついたら完成!

