

## 令和2年度 7月献立予定表

なごみ保育園

※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	○とうもろこしごはん(米・とうもろこし) ○味噌汁(オクラ・なめこ) ○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	I: 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・大根) ○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	I: 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 ○豆乳スープ(玉葱・しめじ・パセリ・豆乳) ○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・ナス・玉葱・パプリカ・ズッキーニ・ウィンナー・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	I: 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	I: 753 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当 1.8 g
6	月	○ごはん ○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・高野豆腐)	○きゅうりの昆布和え(きゅうり・もやし・塩昆布) ○オレンジ	I: 629 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 7.0 g 食塩相当 1.9 g
7	火	☆そうめん(そうめん・オクラ・人参・椎茸・長葱) ★豚肉の甘辛炒め(豚肉・ピーマン・かぼちゃ) ☆酢の物(わかめ・みかん缶・きゅうり)	○グレープフルーツ	I: 489 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.2 g 食塩相当 2.2 g
七	タ	★メロン	○グレープフルーツ	I: 576 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当 1.2 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)	○グレープフルーツ	I: 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) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・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	I: 518 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.6 g 食塩相当 2.3 g
10	金	○豆と夏野菜のキーマカレー(米・鶏挽肉・玉葱・ズッキーニ・災害用豆スープ・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	○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	I: 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	I: 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 ○味噌汁(麩・わかめ) ○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	I: 488 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当 1.4 g
14	火	○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) ○蒸しとうもろこし ○オレンジ	○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	I: 577 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当 2.1 g
15	水	○ごはん ○味噌汁(豆腐・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	I: 547 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当 2.0 g
16	木	○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)	○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	I: 576 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当 1.4 g
17	金	○ごはん ○すまし汁(しめじ・冬瓜) ○鶏のさっぱり煮(鶏肉) ○五目金平(ごぼう・れんこん・人参・椎茸・しらたき)	○さつまいもサラダ(さつまいも・いんげん・きゅうり・マヨドレ) ○オレンジ	I: 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) ○バナナ ○青菜のスープ(チンゲン菜・コーン) ○ナムル(キャベツ・もやし・人参・ごま) ○チーズ	○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)	1杯 - 662 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当 1.2 g
20	月	○ホークカレー(米・豚肉・ナス・玉葱・人参・かぼちゃ・カレールー) ○キャベツスープ(キャベツ・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)	1杯 - 567 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当 2.0 g
21	火	○トマトとチキンのスパゲティ(スパゲティ・鶏肉・トマト缶・パプリカ・ズッキーニ・玉葱・バジル) ○コンソメスープ(白菜・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)	1杯 - 518 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9.2 g 食塩相当 1.1 g
22	水	○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) ○冷やしうどん(うどん・椎茸・人参・長葱・わかめ)	○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)	1杯 - 567 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当 2.0 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)	1杯 - 524 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.8 g 食塩相当 1.3 g
27	月	○ごはん ○モロヘイヤのスープ(モロヘイヤ・玉葱) ○鶏肉のマーマレード焼き(鶏肉・マーマレード) ○カリカリバーコンのポテトサラダ(じゃがいも・ベーコン・キャベツ・マヨドレ)	○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 フルーツケーキ (小麦粉・牛乳・レーズン・バイン缶・スキムミルク)	1杯 - 568 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.0 g
28	火	○ごはん ○味噌汁(かぶ・えのき) ○豚肉とナスのごまだれ炒め(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 ニラまんじゅう (小麦粉・白玉粉・ニラ・豚挽肉・長葱・生姜)	1杯 - 592 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当 1.8 g
29	水	○ごはん ○味噌汁(じゃがいも・玉葱) ○カレイのなめたけおろしかけ(カレイ・大根・なめたけ) ○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 ピザトースト (食パン・ツナ・玉葱・ケチャップ・チーズ・バジル)	1杯 - 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)	1杯 - 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) ★カジキマグロサルサソースかけ(カジキマグロ・トマト・ピーマン・玉葱・パセリ・レモン汁) ☆キャベツサラダ(キャベツ・きゅうり)	★メロン		牛乳 バナナチミチャンガ (バナナ・黒糖・シナモン・春巻きの皮)	1杯 - 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!