

令和4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	金	○ごはん ○味噌汁(なす・麩) ○豚肉の葱塩焼き(豚肉・長葱) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆) ○小松菜のなめ茸和え(小松菜・パプリカ・もやし・なめ茸) ○オレンジ	牛乳 おから入りシナモンツッキー (小麦粉・おから・シナモン・スキムミルク・牛乳)	1杯 - 520 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.5 g 食塩相当 1.3 g
2	土	○チキンピラフ(米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース) ○バナナ ○コンソメスープ(玉葱・人参) ○三色サラダ(もやし・パプリカ・きゅうり) ○チーズ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・牛乳・ジャム)	1杯 - 602 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当 1.2 g
4	月	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし) ○じゃが芋のそぼろあん(じゃが芋・鶏挽肉・枝豆) ○小松菜の海苔和え(小松菜・人参・きゅうり・海苔) ○オレンジ	お茶 炊き込みご飯 (米・ひじき・人参・高野豆腐・グリーンピース)	1杯 - 404 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 5.3 g 食塩相当 1.3 g
5	火	○ごはん ○きゅうりのゆかり和え(きゅうり・もやし・パプリカ・ゆかり) ○味噌汁(モロヘイヤ・厚揚げ) ○グレープフルーツ ○さわらの塩麹焼き(さわら・塩麹) ○きんぴらごぼう(ごぼう・人参・大根・ごま)	牛乳 ヨーグルトマフィン (小麦粉・スキムミルク・ヨーグルト・ブルーベリーソース)	1杯 - 570 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.3 g 食塩相当 1.4 g
6	水	○阿蘇ハヤシライス(災害用α米・豚肉・玉葱・マッシュルーム・トマト缶・ケチャップ・生クリーム) ○太平燕(春雨・きくらげ・長葱・白菜・人参・かまぼこ・豆乳) ○三色サラダ(もやし・人参・きゅうり) ○キウイフルーツ	牛乳 いきなり団子風まんじゅう (小麦粉・さつま芋・あんこ)	1杯 - 615 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当 1.2 g
7	木	☆七夕ちらし(米・鶏挽肉・枝豆・コーン・椎茸・人参) ☆オレンジ ☆そうめん汁(そうめん・オクラ・星の麩) ☆鶏肉のゆかり焼き(鶏肉・ゆかり)	牛乳 天の川ゼリー (カルピス・牛乳・グレープジュース・寒天・キウイフルーツ)	1杯 - 484 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 12.4 g 食塩相当 1.8 g
8	金	○ごはん ○切干大根のおかか和え(切干大根・きゅうり・人参・おかか) ○味噌汁(わかめ・豆腐) ○グレープフルーツ ○カレイのみりん焼き(カレイ) ○ズッキーニのカレー風味ソテー(ズッキーニ・パプリカ・ウインナー・カレー粉)	牛乳 もちもちコーンパン (小麦粉・チーズ・じゃが芋・コーン)	1杯 - 464 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.6 g 食塩相当 1.8 g
9	土	○ナポリタン(スパゲティ・玉葱・人参・ウインナー・ピーマン・ケチャップ・パセリ) ○きのこスープ(えのき・エリンギ) ○バナナ ○ツナマヨサラダ(キャベツ・コーン・きゅうり・ツナ・マヨドレ) ○チーズ	お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま・おかか)	1杯 - 496 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当 2.5 g
11	月	○ごはん・手作りぶりかけ(煮干し・桜えび・青のり・ごま) ○小松菜の納豆和え(小松菜・もやし・納豆) ○味噌汁(かんぴょう・油揚げ) ○オレンジ ○鶏肉の香味焼き(鶏肉・長葱・生姜・んにく) ○切干大根の煮物(切干大根・人参)	牛乳 フルーツカクテル (みかん缶・白桃缶・バナナ・すいか)	1杯 - 440 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当 1.5 g
12	火	○キーマカレー(米・豚挽肉・玉葱・なす・ズッキーニ・人参・枝豆・カレールー・スキムミルク) ○オニオンスープ(玉葱・えのき・パセリ) ○ごぼうサラダ(ごぼう・人参・ひじき・ほうれん草) ○グレープフルーツ	牛乳 きな粉揚げパン (コッペパン・きな粉)	1杯 - 636 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当 1.8 g
13	水	○ごはん ○バナナ ○味噌汁(チンゲン菜・しめじ) ○豚肉と冬瓜の煮物(豚肉・冬瓜・人参) ○キャベツのごま和え(キャベツ・パプリカ・きゅうり・ごま)	お茶 塩焼きそば (焼きそば麺・ニラ・もやし・人参・桜えび・豚挽肉)	1杯 - 401 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当 1.0 g
14	木	○ごはん ○ポテトサラダ ○すまし汁(小松菜・豆腐) (じゃが芋・人参・きゅうり・枝豆・マヨドレ) ○鶏肉の味噌焼き(鶏肉) ○オレンジ ○ひじきの煮物(ひじき・油揚げ・グリーンピース)	牛乳 ごまクッキー (小麦粉・ごま・スキムミルク・バター・牛乳)	1杯 - 527 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当 1.3 g
15	金	○讃岐風ぶっかけうどん(うどん・大根・オクラ・わかめ・天かす・おかか) ○サバのてっぴい風(サバ・大根・人参・万能ねぎ) ○バナナ	お茶 あおざ雑炊 (米・鶏挽肉・椎茸・青のり)	1杯 - 502 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.5 g 食塩相当 2.1 g
16	土	○麻婆丼(米・豚挽肉・高野豆腐・人参・長葱・椎茸) ○バナナ ○春雨スープ(春雨・チンゲン菜) ○きゅうりとツナの和え物(きゅうり・人参・ツナ) ○チーズ	牛乳 ココアスコーン (小麦粉・牛乳・ココア)	1杯 - 645 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.0 g 食塩相当 1.7 g
19	火	○ごはん ○グレープフルーツ ○コンソメスープ(パプリカ・玉葱) ○チキンピース(鶏肉・大豆・ピーマン・エリンギ・玉葱・人参・トマト缶・パセリ) ○キャベツとじゃが芋のホットサラダ(キャベツ・じゃが芋・きゅうり・いんげん・コーン)	牛乳 米粉バナナマフィン (米粉・豆乳・バナナ・レーズン)	1杯 - 517 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当 0.9 g

熊本



香川



20	水	○とうもろこしごはん(米・とうもろこし) ○味噌汁(切干大根・水菜) ○豚レバーのBBQソースがけ(豚レバー・玉葱・ピーマン・人参・ケチャップ・中濃ソース) ○棒棒鶏(きゅうり・ささみ・もやし・パプリカ・練りごま)	○オレンジ	牛乳 メーブルトースト (食パン・バター・スキムミルク・メーブルシロップ)		Iレシピ - 660 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当 1.9 g
21	木	○ごはん ○味噌汁(白菜・椎茸) ○魚の幽庵焼き(赤魚・ゆず) ○人参しりしり(人参・ツナ)	○オクラの塩昆布和え(オクラ・もやし・パプリカ・塩昆布) ○グレープフルーツ	牛乳 豆乳ゼリーの黒蜜かけ (豆乳・寒天・黒糖・きなこ)		Iレシピ - 441 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.5 g 食塩相当 1.5 g
22	金	○ごはん ○味噌汁(なす・油揚げ) ○豚肉のマーマレード焼き(豚肉・マーマレード) ○春雨ソテー(春雨・ピーマン・玉葱・ごま)	○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・マヨドレ) ○グレープフルーツ	牛乳 ほうれん草蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ほうれん草・甘納豆)		Iレシピ - 556 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当 1.3 g
23	土	○あんかけうどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・きくらげ) ○里芋とさつま揚げの煮物(里芋・玉葱・さつま揚げ・グリーンピース) ○和風サラダ(きゅうり・大根・人参・コーン・おかか) ○バナナ		お茶 チーズおかかおにぎり (米・チーズ・おかか・青のり)		Iレシピ - 447 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 8.1 g 食塩相当 1.8 g
25	月	○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・玉葱) ○たららの煮付け(たらら) ○揚げ大豆の青のり和え(大豆・じゃこ・青のり)	○酢の物(わかめ・きゅうり・パプリカ・かまぼこ) ○グレープフルーツ	牛乳 オニオンバーコンマフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・バーコン・玉葱・パセリ)		Iレシピ - 542 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当 2.1 g
26	火	○栄養納豆ご飯(米・納豆・人参・オクラ・モロヘイヤ・青のり・ごま) ○味噌汁(じゃが芋・キャベツ) ○鶏肉の生姜焼き(鶏肉・生姜) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・油揚げ・グリーンピース)	○キウイフルーツ	牛乳 黒糖ホットク (小麦粉・白玉粉・黒糖)		Iレシピ - 507 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当 1.6 g
27	水	○ほうれん草のカレークリームスパゲッティ(スパゲッティ・鶏肉・ほうれん草・しめじ・玉葱・コーン・豆乳・カレー粉) ○冬瓜スープ(冬瓜・人参) ○ひじきサラダ(ひじき・きゅうり・人参・チンゲン菜) ○バナナ		お茶 じゃこチャーハン (米・じゃこ・豚挽肉・長葱・枝豆)		Iレシピ - 529 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当 2.2 g
28	木	○ごはん ○すまし汁(なめこ・万能ねぎ) ○鶏レバーの味噌煮(鶏レバー・鶏肉・こんにゃく・いんげん) ○がんもの煮物(がんも・玉葱・人参)	○ほうれん草のさっぱり和え(ほうれん草・もやし・パプリカ) ○オレンジ	牛乳 ほうじ茶スコーン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ほうじ茶)		Iレシピ - 540 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.8 g
29	金	★ひよこごはん(米・ゆず・レーズン・コーン) ★コーンスープ(クリームコーン缶・玉葱・豆乳・パセリ) ★夏野菜と鶏肉のグリル(鶏肉・ズッキーニ・ミニトマト・パプリカ・セロリ・オリーブオイル・バジル)		牛乳 レモンケーキ (小麦粉・卵・レモン汁・生クリーム)		Iレシピ - 564 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当 1.0 g
お誕生会		★メロン				
30	土	○チャーハン(米・豚挽肉・人参・長葱・グリーンピース) ○わかめスープ(わかめ・椎茸) ○三色ナムル(チンゲン菜・もやし・パプリカ・ごま) ○チーズ	○バナナ	牛乳 きな粉マフィン (小麦粉・きな粉・豆乳)		Iレシピ - 692 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 28.1 g 食塩相当 1.1 g

＜季節の食材＞ きゅうり

旬は6～9月です。年間を通して栽培されている為、季節を問わず楽しめる野菜です。

きゅうりの語源は「黄瓜」からきたといわれています。その由来は完熟すると30cmほどの大きさになり、皮が黄色くなるからです。完熟すると苦味が際立ってしまうため、現在のような未熟な緑色のうちに収穫して食べるようになりました。

きゅうりは沢山の水分を含んでいるので、身体を冷やしてくれる効果があるので暑い季節にはぴったりの野菜です。しかし、食べ過ぎてしまうと胃腸が弱い方や冷え性の方は身体を冷やし過ぎてしまうので注意して下さい。

＜きゅうりとわかめの酢のもの＞

～夏バテで食欲のないときにおすすめです～

【材料】

- きゅうり : 1～1/2本
- わかめ(戻したもの) : 20g
- パプリカ : 1/4個
- 食塩 : 少々

- お酢 : 大さじ1
- 水 : 大さじ1
- 醤油 : 大さじ1/2
- 砂糖 : 大さじ1/2



【作り方】

- きゅうりは薄切りに、パプリカは千切りにする。わかめは戻して、一口大に切る。
- 薄切りしたきゅうりを塩もみし、しんなりしてきたら水気をしぼる。
- ☆の調味料を合わせる。ラップをせずに電子レンジで30秒程度加熱する。
- ①の材料と③の調味料を合わせる。

- ☆合わせ酢を一度加熱することで酸味が程よく飛び、子どもたちも食べやすくなります。
- ☆アレンジとしてしらすなどを入れるとカルシウムの吸収を助ける作用があります。

