

## 令和 8年度 7月献立予定表

★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。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	水	○韓国焼肉丼(米・豚肉・玉葱・人参・パプリカ・マーマレード・ごま) ○中華スープ(玉葱・チンゲン菜) ○蒸しとうもろこし(とうもろこし) ○大豆サラダ(大豆・きゅうり・人参・ツナ) ○バナナ	お茶 ひるぜん焼きそば (焼きそば麺・鶏肉・キャベツ・中濃ソース・ごま)	1杯 - 565 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当 1.1 g
2	木	○ごはん ○味噌汁(オクラ・もやし) ○鶏の梅煮(鶏肉・梅) ○小松菜ソテー(小松菜・人参・しらたき)	牛乳 カルピスマフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・カルピス・レーズン)	1杯 - 536 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当 1.7 g
3	金	○ごはん ○すまし汁(なめこ・万能ねぎ) ○松風焼き(鶏挽肉・鶏レバー・玉葱・人参・椎茸・ごま) ○冬瓜の煮物(冬瓜・厚揚げ・グリーンピース)	牛乳 ココアちゃんすこう (小麦粉・ココア)	1杯 - 552 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当 1.3 g
4	土	○チキンピラフ(米・鶏肉・玉葱・人参・コーン) ○ポテトスープ(じゃがいも・えのき・パセリ) ○青菜のさっぱり和え(チンゲン菜・人参・きゅうり) ○チーズ	牛乳 ジャムスコーン (小麦粉・牛乳・ジャム)	1杯 - 596 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当 1.0 g
6	月	○チャーシューうどん(うどん・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・なす・ニラ・きゅうり) ○もやしスープ(もやし・水菜) ○かぼちゃと豆のサラダ(かぼちゃ・ミックスビーンズ・パプリカ・マヨドレ) ○バナナ	お茶 炊き込みご飯 (米・ひじき・高野豆腐・人参・グリーンピース)	1杯 - 508 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.3 g 食塩相当 1.3 g
7	火	☆七夕カレー(米・鶏挽肉・玉葱・人参・エリンギ・なす・オクラ・コーン・カレールウ・豆乳) ★すまし汁(そうめん・小松菜) ☆鶏のチーズ照り焼き(鶏肉・チーズ) ★短冊サラダ(大根・人参・かまぼこ)	牛乳 七夕ゲージ (小麦粉・牛乳・バター・スキムミルク・ココア・かぼちゃ・生クリーム)	1杯 - 667 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.8 g 食塩相当 2.6 g
8	水	○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・しめじ) ○魚の生姜焼き(めばる・生姜) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・人参)	牛乳 きな粉揚げパン (コッペパン・きな粉)	1杯 - 590 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当 2.0 g
9	木	○ごはん ○オニオンスープ(災害用オニオンスープ・キャベツ) ○豚レバーのBBQソース(豚レバー・玉葱・人参・ピーマン・中濃ソース・ケチャップ) ○フロッキーサラダ(フロッキー・ひじき・人参・コーン)	牛乳 チーズと枝豆のスコーン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・チーズ・枝豆)	1杯 - 578 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当 1.1 g
10	金	○ねばねば丼(米・納豆・オクラ・モロヘイヤ・人参・きゅうり・青のり) ○味噌汁(なす・油揚げ) ○鶏のコーンマヨ焼き(鶏肉・コーン・マヨドレ) ○こまドレサラダ(キャベツ・人参・水菜・練りごま)	牛乳 あんこホットク (小麦粉・あんこ)	1杯 - 596 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当 1.5 g
11	土	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・人参・里芋・グリーンピース) ○バナナ	お茶 青のりとツナのおにぎり (米・ツナ・青のり・ごま)	1杯 - 425 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 5.2 g 食塩相当 1.6 g
13	月	○夏野菜たっぷりスパゲッティ(スパゲッティ・豚肉・玉葱・パプリカ・ズッキーニ・なす・ケチャップ・トマト缶) ○コーンスープ(コーン・玉葱) ○さつまいもサラダ(さつまいも・大豆・ささみ・きゅうり) ○バナナ	お茶 カルシウムおにぎり (米・小松菜・チーズ・おかか・ごま)	1杯 - 515 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 9.1 g 食塩相当 1.9 g
14	火	○ごはん ○味噌汁(じゃがいも・万能ねぎ) ○豚の塩昆布煮(豚肉・塩昆布) ○切干大根のチャプチェ風(切干大根・人参・ピーマン・ツナ)	牛乳 みかんたっぷりゼリー (オレンジジュース・みかん缶・寒天)	1杯 - 430 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.5 g 食塩相当 1.6 g
15	水	○ごはん ○青菜スープ(水菜・えのき) ○魚のカレーパジル焼き(スケソウダラ・カレー粉・マヨドレ・パジル) ○春雨のソテー(春雨・人参・ピーマン・きくらげ)	牛乳 メープルゲージ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・メープル)	1杯 - 529 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当 0.9 g
16	木	○焼き鳥丼(米・災害用焼き鳥缶・長葱) ○すまし汁(麩・わかめ) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆) ○棒棒鶏サラダ(きゅうり・もやし・パプリカ・ささみ・練りごま)	牛乳 餃子ピザ (餃子の皮・玉葱・ピーマン・ツナ缶・マヨドレ・チーズ)	1杯 - 559 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当 2.0 g
17	金	○ごはん ○味噌汁(厚揚げ・なす) ○豚しゃぶ(豚肉・大根) ○ズッキーニの金平(ズッキーニ・玉葱・エリンギ)	牛乳 黒糖蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・黒糖・甘納豆)	1杯 - 578 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当 1.5 g
18	土	○麻婆丼(米・豚挽肉・高野豆腐・人参・長葱・椎茸) ○野菜スープ(もやし・わかめ) ○ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・ツナ) ○バナナ	牛乳 抹茶マフィン (小麦粉・牛乳・抹茶)	1杯 - 560 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.4 g 食塩相当 1.1 g
21	火	♪とうもろこしご飯(米・とうもろこし・バター) ☆メロン ♪野菜スープ(人参・玉葱・ベーコン・パセリ) ◎タンドリーチキン(鶏肉・カレー粉・ケチャップ・ヨーグルト) ☆ポテトサラダ(じゃがいも・人参・きゅうり・マヨドレ)	牛乳 アメリカドッグ (小麦粉・豆腐・ウィンナー)	1杯 - 655 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 27.6 g 食塩相当 1.2 g

ゼリーの日

22	水	○ごはん ○すまし汁(豆腐・オクラ) ○魚の大葉味噌焼き(しいら・大葉・長葱) ○大根と夏野菜の甘酢煮(大根・ズッキーニ・パプリカ)	○小松菜のなめ茸和え(小松菜・人参・なめ茸) ○グレープフルーツ	牛乳 焼き鳶まん (小麦粉・災害用焼き鳥缶)	1杯分 - たんぱく質 435 kcal 脂質 22.4 g 食塩相当 8.1 g 1.6 g
23	木	○冷やし中華(中華麺・ささみ・きゅうり・もやし・わかめ・トマト) ○キャベツスープ(キャベツ・コーン) ○鶏のスタミナ焼き(鶏肉) ○ほうれん草のナムル(ほうれん草・人参)	○バナナ	お茶 やみつきおにぎり (米・黒紫米・天かす・青のり)	1杯分 - たんぱく質 507 kcal 脂質 25.3 g 食塩相当 6.5 g 1.0 g
24	金	○ごはん ○すまし汁(なめこ・小松菜) ○鶏の香味焼き(鶏肉・長葱・生姜・にんにく) ○五目煮(大豆・人参・しめじ・こんにゃく・いんげん)	○きゅうりの酢味噌和え (きゅうり・わかめ・もやし・かまぼこ) ○オレンジ	牛乳 バナナクッキー (小麦粉・牛乳・スキムミルク・バター・バナナ)	1杯分 - たんぱく質 519 kcal 脂質 22.7 g 食塩相当 15.1 g 1.5 g
25	土	○味噌煮込みうどん(うどん・豚肉・白菜・椎茸・人参・長葱) ○野菜炒め(チンゲン菜・パプリカ・エリンギ) ○チーズ ○バナナ		お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま)	1杯分 - たんぱく質 428 kcal 脂質 16.8 g 食塩相当 10.1 g 1.9 g
27	月	○ごはん ○味噌汁(切干大根・なす) ○豚のトマト煮(豚肉・玉葱・ズッキーニ・トマト缶) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・しめじ)	○小松菜の納豆和え(小松菜・もやし・パプリカ・納豆) ○グレープフルーツ	牛乳 かぼちゃスコーン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・かぼちゃ・レーズン)	1杯分 - たんぱく質 519 kcal 脂質 21.1 g 食塩相当 15.9 g 1.2 g
28	火	○ごはん ○味噌汁(モロヘイヤ・しめじ) ○白身魚のみりん焼き(メルルーサ・ごま) ○キャベツソテー(キャベツ・人参・パプリカ・エリンギ)	○春雨サラダ(春雨・人参・きゅうり・きくらげ) ○キウイフルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト (みかん缶・桃缶・バナナ・ヨーグルト)	1杯分 - たんぱく質 511 kcal 脂質 23.0 g 食塩相当 15.1 g 1.5 g
29	水	○ごはん ○お吸い物(かまぼこ・もやし・椎茸・白だし) ○出汁唐揚げ(鶏肉・白だし) ○かぼちゃの煮物(かぼちゃ・白だし)	○しめじとオクラの和え物 (しめじ・オクラ・人参・天かす・かつお節) ○オレンジ	お茶 白出汁ぞうめん (ぞうめん・鶏肉・長葱・小松菜・ごま・白だし)	1杯分 - たんぱく質 486 kcal 脂質 18.3 g 食塩相当 8.6 g 0.7 g
30	木	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・きくらげ・豆乳) ○厚揚げの炒め物(厚揚げ・人参・ピーマン・チンゲン菜) ○もやしの塩昆布和え(もやし・きゅうり・パプリカ・塩昆布) ○バナナ		お茶 栄養納豆ご飯 (米・納豆・人参・小松菜・ツナ・青のり・ごま)	1杯分 - たんぱく質 486 kcal 脂質 19.0 g 食塩相当 12.3 g 0.8 g
31	金	○ごはん・手作りふりかけ(米・煮干し・ひじき・おかか・ごま) ○味噌汁(油揚げ・長葱) ○レバーハンバーグ(鶏レバー・鶏挽肉・玉葱・人参) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・椎茸・こんにゃく)	○キャベツのゆかり和え(キャベツ・人参・小松菜・ゆかり) ○オレンジ	牛乳 カレーチーズいももち (じゃがいも・カレー粉・チーズ)	1杯分 - たんぱく質 474 kcal 脂質 21.5 g 食塩相当 13.3 g 1.8 g

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

## ☆モロヘイヤ☆

モロヘイヤは古代エジプトの伝説に、どんな薬も治らなかった王様の難病がモロヘイヤスープを飲んだら治ったという話があります。そのことから「王様の野菜(ムルキーヤ)」というアラビア語がモロヘイヤの語源と言われています。

また、栄養が豊富で骨や歯の形成に必要なカルシウムや皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあるビタミンA、お腹の調子を整える働きがある食物繊維が豊富に含まれています。

### 〈豆知識〉

#### ・下処理

モロヘイヤは葉っぱを食べます。えぐみやアクがあるシュウ酸を含む為、30秒ほど茹でて使います。加熱したり、包丁で細かく刻んだりすると粘りが出てくるのが特徴です。

#### ・花言葉がある？!

実はモロヘイヤには「体力回復」という花言葉があります。非常に栄養価が高く、夏バテの時期に栄養を補給できる野菜であることから由来します。



## ♡ネバネバ丼♡

【材料】 大人2人+子供1人分

・ごはん	適量
・納豆	1パック(40g)
・オクラ	4本
・モロヘイヤ	5本(葉っぱ20g)
・きゅうり	1/2本
・青のり	適量
・醤油	小さじ1
・昆布だし	2g

### 【作り方】

- 1、モロヘイヤ葉を摘み塩を入れてお湯でさっとゆでて水にさらし水気を絞り、ザク切りする。
- 2、オクラはヘタとガクを取り除き塩でこすってうぶ毛を取り除く。耐熱皿に互い違いに並べ、レンジで40秒加熱する。ザル等に広げそのまま冷やす。
- 3、オクラが冷えたら小口切りする。
- 4、きゅうりは小さめのコロコロに切り茹でる。(家庭の場合は生でも美味しくできます。)
- 5、1と3を合わせる。そこに4と納豆、青のり、調味料を合わせてよく混ぜる。
- 6、ごはんの上えに5を乗せて完成!!

