

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。

なごみ保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	水	○ジャージャーうどん(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) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・ひじき・人参・コーン) ○バナナ	お茶 炊き込みご飯 (米・しめじ・油揚げ・人参・グリーンピース)	たんぱく質 459 kcal 脂質 15.9 g 食塩相当 10.3 g 1.6 g
2	木	○ごはん ○味噌汁(万能ねぎ・豆腐) ○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)	たんぱく質 531 kcal 脂質 21.0 g 食塩相当 16.9 g 1.3 g
3	金	○ごはん ○すまし汁(なめこ・小松菜) ○松風焼き(鶏挽肉・鶏レバー・長葱・人参・椎茸・パン粉・ごま) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・グリーンピース)	牛乳 かぼちゃのケーキ (小麦粉・スキムミルク・災害用パンフキンスープ)	たんぱく質 548 kcal 脂質 24.8 g 食塩相当 18.8 g 1.8 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) ○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)	たんぱく質 610 kcal 脂質 21.8 g 食塩相当 18.1 g 1.1 g
6	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・コーン・トマト缶) ○パンフキンスープ(災害用パンフキンスープ・玉葱・ホワイトルー・パセリ) ○さつまいもサラダ(さつまいも・大豆・ささみ・きゅうり・ヨーグルト・レモン) ○バナナ	お茶 カルシウムおにぎり (米・小松菜・チーズ・青のり・ごま)	たんぱく質 617 kcal 脂質 23.0 g 食塩相当 17.3 g 2.6 g
7	火	☆ぎョーザカレー(米・黒米・鶏挽肉・玉葱・人参・エリンギ・じゃがいも・コーン・カレールウ・豆乳) ★すまし汁(そうめん・オクラ) ★短冊サラダ(大根・人参・きゅうり) ☆グレープフルーツ	牛乳 ミッドゲキ (小麦粉・卵・牛乳・ココア)	たんぱく質 582 kcal 脂質 20.7 g 食塩相当 18.8 g 2.1 g
8	水	○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・しめじ) ○魚の煮つけ(めばる) ○冬瓜の煮物(冬瓜・厚揚げ・人参)	牛乳 ジュガードースト (食パン・スキムミルク・バター・グラニュー糖・豆乳)	たんぱく質 603 kcal 脂質 27.6 g 食塩相当 20.8 g 2.1 g
9	木	○ごはん ○オニオンスープ(玉葱・キャベツ) ○豚レバーのトマトソースかけ(豚レバー・玉葱・人参・ピーマン・トマト缶・バジル) ○かぼちゃと豆のサラダ(かぼちゃ・ミックスピーズ・きゅうり・マヨドレ)	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)	たんぱく質 558 kcal 脂質 22.1 g 食塩相当 18.1 g 0.7 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) ○豚の生姜焼き(豚肉・生姜) ○こまどレサラダ(キャベツ・人参・水菜・練りごま)	牛乳 あんこポット (小麦粉・白玉粉・あんこ)	たんぱく質 599 kcal 脂質 25.3 g 食塩相当 19.9 g 1.3 g
11	土	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・きくらげ) ○さつま揚げの中華煮(さつま揚げ・人参・里芋・グリーンピース) ○バナナ	お茶 おかかツツのおにぎり (米・ツナ・おかか・ごま)	たんぱく質 444 kcal 脂質 19.5 g 食塩相当 6.5 g 1.5 g
13	月	○フルコギキ(米・豚肉・玉葱・人参・ニラ・もやし・春雨・ごま) ○中華スープ(玉葱・チンゲン菜) ○大豆サラダ(大豆・きゅうり・人参・パプリカ) ○バナナ	お茶 ひるぜん焼きそば (焼きそば麺・鶏肉・玉葱・キャベツ・中濃ソース・ごま)	たんぱく質 504 kcal 脂質 16.4 g 食塩相当 13.2 g 1.0 g
14	火	○ごはん ○味噌汁(じゃがいも・万能ねぎ) ○鶏の塩昆布煮(鶏肉・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 牛乳寒天 (牛乳・みかん缶・寒天)	たんぱく質 448 kcal 脂質 20.8 g 食塩相当 13.1 g 1.4 g
15	水	○ごはん ○青菜スープ(水菜・えのき) ○魚のガーリックマヨ焼き(太刀魚・マヨドレ・にんにく) ○春雨のソテー(春雨・人参・ピーマン・きくらげ)	牛乳 チーズチヂミ (おから・人参・ニラ・ひじき・チーズ)	たんぱく質 521 kcal 脂質 17.4 g 食塩相当 22.8 g 0.8 g
16	木	○ごはん ○味噌汁(魷・長葱) ○鶏のクリーム煮(鶏肉・玉葱・しめじ・ホワイトルー) ○蒸しとうもろこし	お茶 やみつきおにぎり (米・黒紫米・天かす・青のり)	たんぱく質 482 kcal 脂質 19.7 g 食塩相当 5.5 g 1.0 g
17	金	お楽しみ給食		たんぱく質 642 kcal 脂質 27.7 g 食塩相当 28.6 g 1.9 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・チンゲン菜) ○ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・ツナ) ○バナナ	牛乳 きな粉メーブルマフィン (小麦粉・牛乳・きな粉・メーブル)	たんぱく質 618 kcal 脂質 21.0 g 食塩相当 23.3 g 1.2 g
21	火	○ごはん ○味噌汁(しめじ・小松菜) ○鶏の香味焼き(鶏肉・長葱・生姜) ○五目煮(大豆・人参・椎茸・こんにゃく・いんげん)	牛乳 バナナグッキー (小麦粉・牛乳・スキムミルク・バター・バナナ・レーズン)	たんぱく質 513 kcal 脂質 22.7 g 食塩相当 15.1 g 1.4 g

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） ○野菜の焼き浸し（かぶ・さつまいも）	○小松菜の納豆和え（小松菜・人参・納豆） ○グレープフルーツ	牛乳 梅ゼリー （梅シロップ・寒天）	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当	404 kcal 19.6 g 11.0 g 1.4 g
23	木	○ごはん ○味噌汁（切干大根・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）	○ひじきのごま和え（ひじき・水菜・人参・ごま） ○オレンジ	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 - たんぱく質 脂質 食塩相当	546 kcal 20.9 g 18.9 g 1.4 g
24	金	★とうもろこしご飯（米・とうもろこし） ★野菜スープ（人参・玉葱・セロリ・ウィンナー） ◎タンドリチキン（鶏肉・カレー粉・ケチャップ・ヨーグルト・じゃがいも・パセリ） ☆ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・もやし・パプリカ）	★メロン	牛乳 レモングレースドーナツ （小麦粉・豆腐・ヨーグルト・レモン汁・粉糖）	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当	648 kcal 26.4 g 25.2 g 1.2 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 ひじきおにぎり （米・ひじき・人参・ごま）	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当	447 kcal 18.1 g 11.1 g 1.8 g
27	月	○ごはん・手作りふりかけ（煮干し・青のり・おおか・ごま） ○味噌汁（かんぴょう・長葱） ○鶏のチーズ焼き（鶏肉・チーズ・パセリ） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・高野豆腐）	○小松菜のなめ茸和え（小松菜・もやし・パプリカ・なめ茸） ○グレープフルーツ	牛乳 ココアゲーキ （小麦粉・スキムミルク・ココア・牛乳）	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当	630 kcal 26.6 g 24.1 g 1.8 g
28	火	○ごはん ○味噌汁（モロヘイヤ・豆腐） ○豚のBBQソース焼き（豚肉・ケチャップ・中濃ソース） ○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・コーン） ○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・レーズン）	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当	589 kcal 25.1 g 21.6 g 1.4 g
29	水	○ごはん ○お吸い物（万能ねぎ・人参・椎茸） ○魚のみりん焼き（ミナミカゴカマス） ○切干大根の煮物（切干大根・人参・こんにゃく・グリーンピース）	○オクラとしめじのおひたし（しめじ・オクラ・天かす・ほうれん草・塩昆布） ○オレンジ	牛乳 カレーいもち （じゃがいも・カレー粉）	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当	442 kcal 19.1 g 10.1 g 1.6 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） ○もやしのさっぱり和え（もやし・きゅうり・パプリカ） ○バナナ		お茶 栄養納豆ご飯 （米・納豆・人参・小松菜・青のり・ごま）	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当	458 kcal 16.8 g 10.5 g 0.6 g
31	金	○ごはん ○味噌汁（油揚げ・小松菜） ○レバーハンバーグ（鶏挽肉・鶏レバー・玉葱・ひじき・おから・ケチャップ・中濃ソース） ○かぼちゃのいとこ煮（かぼちゃ・甘納豆）	○キャベツのゆかり和え（キャベツ・もやし・きゅうり・ゆかり） ○レバーハンバーグ（鶏挽肉・鶏レバー・玉葱・ひじき・おから・ケチャップ・中濃ソース） ○オレンジ	お茶 そうめん （そうめん・わかめ・長葱・水菜・かまぼこ）	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当	501 kcal 20.9 g 9.5 g 2.0 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、どんな薬で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、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、モロヘイヤは栄養が豊富で骨や歯の形成に必要なカルシウム、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンA、お腹の調子を整え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。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. モロヘイヤの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。ザル等へ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角切りに切って茹でる。（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. ごはんの上に5を乗せて完成！！

★人参やたくあん、トマトなども入れると彩りよく出来上がります★

