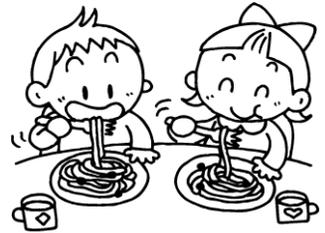




令和元年7月給食献立予定表

あゆみ保育園
(栄養士 林 千智)



梅雨明けも間近になり、いよいよ本格的な夏がやってきます。蒸し暑さのため、食欲が低下しがちな季節ですが、酢などの酸味を使った料理を食べることで、夏バテの予防につながります。今月は夏が旬の野菜(トマト、なす、きゅうりなど)を献立に多く取り入れました。これらの野菜は水分が多く、体の余分な熱をとってくれる働きがあります。幼児さんのみですが、トマトの丸かじり体験も行う予定です。旬の野菜を食べ、暑い夏を乗り切りましょう。

また、今月の栄養指導は正しいマナーで食べること、宮城県についてお話ししたいと思います。



マークは栄養指導の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークは幼児のみオプションドレッシングです ✨マークは新しいメニューです。

| 日 | 曜日 | 献立名 | 主な材料 | | | おやつ(補食) |
|--------|----|----------------------------------|----------------------|---------------------|---|---------------|
| | | | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 月 | ふりかけご飯 はんぺんの磯辺揚げ | 精白米 薄力粉 調合油 片栗粉 | 鶏卵 はんぺん 油揚げ | あおのり なす 玉ねぎ | 3時全員 |
| 29 | | なすと油揚げのとりり煮 いんげんともやしのみそ汁 デザート | 中華めん | みそ 豚肉 | さやいんげん もやし 果物 キャベツ 青ピーマン | 麦茶 ♥焼きそば |
| 2 | 火 | ミックスサンド 鮭のタンドリー風 | 食パン マーガリン パン粉 三温糖 | べにざけ ブヨールト | いちごジャム トマトケチャップ | 牛乳 |
| 30 | | ヘルシーサラダ コーンとわかめのスープ デザート | 調合油 甘納豆(あずき) | 普通牛乳 クリームチーズ | ひじき レタス 胡瓜 キャベツ コーン わかめ 長ねぎ 果物 南瓜 | ♥南瓜のかわり茶巾 |
| 七タメニュー | | 七タそうめん 天ぶらの盛り合わせ | そうめん 薄力粉 調合油 | ハム 竹輪 鶏卵 普通牛乳 | 胡瓜 オクラ 南瓜 人参 | 牛乳 |
| 3 | 水 | デザート3種 | ゼリー 食パン マーガリン 三温糖 | きな粉 | さやいんげん オレンジ 果物 | ♥きなこトースト |
| 宮城県 | | おくずかけ 油麩の卵とじ | そうめん さとも 調合油 麩 | 油揚げ 鶏卵 普通牛乳 | 人参 小松菜 牛蒡 しめじ | 牛乳 |
| 4 | 木 | 海藻の和風サラダ デザート | 砂糖 薄力粉 マーガリン 三温糖 | 枝豆 | 玉ねぎ 乾わかめ 果物 | ♥ずんだケーキ |
| 5 | 金 | 胚芽米入りご飯 麻婆豆腐 オクラ納豆 | 精白米 胚芽米 三温糖 調合油 | 豚肉 木綿豆腐 みそ 納豆 | 長ねぎ オクラ かんぴょう | 牛乳 |
| 26 | | かんぴょうのみそ汁 デザート | 片栗粉 薄力粉 食パン マーガリン | 油揚げ 普通牛乳 | 玉ねぎ ほうれん草 果物 人参 | ♥コンソメトースト |
| 6 | 土 | ごはん 豚肉のしょうが焼き | 精白米 三温糖 | 豚肉 しらす干し みそ | 胡瓜 乾わかめ もやし | 麦茶 |
| 20 | | 胡瓜とわかめの酢の物 もやしとキャベツのみそ汁 デザート | | | キャベツ 玉ねぎ 果物 | バナナ |
| 8 | 月 | チーズサンド 豆腐とツナの卵焼き | 食パン マヨネーズ マカロニ | チーズ 鶏卵 まぐろ油 | 人参 玉ねぎ 青ピーマン | 麦茶 |
| 22 | | マカロニサラダ キャベツのスープ デザート | | 木綿豆腐 ハム 納豆 | 胡瓜 キャベツ 果物 焼きのり | ♥若布スパゲティ |
| 9 | 火 | 鶏と梅干の炊き込みご飯 | 精白米 春雨 調合油 薄力粉 | 鶏肉 普通牛乳 豚肉 | 梅干し キャベツ 青ピーマン | 麦茶 |
| 誕生会 | | 春雨と豚肉の五目炒め なめこ豆腐の味噌汁 | 三温糖 | 木綿豆腐 みそ 鶏卵 | 玉ねぎ 胡瓜 なめこ | ♥ご飯の落とし揚げ |
| 10 | 水 | キャベツときゅうりの塩もみデザート | | | ほうれん草 果物 | 牛乳 |
| 11 | 木 | 赤飯 カレイのスタミナ照り焼き | 精白米 しいたけ 三温糖 砂糖 | ささげ かいれい 油揚げ | 玉ねぎ 人参 ひじき | ♥オニオンブレッド |
| 誕生会 | | ひじきの五目煮 おくらと大根のみそ汁 デザート | 調合油 しらたき 薄力粉 | みそ 普通牛乳 ハム | 干し椎茸 オクラ 大根 果物 | 牛乳 |
| 12 | 金 | ごはん 鶏肉ときのこの卸しのせ | 精白米 調合油 春雨 三温糖 | 鶏肉 ツナ缶 みそ | えのき 椎茸 大根 胡瓜 | ♥お楽しみケーキ |
| 誕生会 | | 春雨サラダ もやしとキャベツのみそ汁 デザート | 薄力粉 バター | 普通牛乳 鶏卵 生クリーム | わかめ もやし キャベツ 玉ねぎ 果物 | スキムココア |
| 13 | 土 | 手打ち肉うどん レバーのカレー揚げ | うどん 薄力粉 調合油 じゃが芋 | 豚肉 レバー 鶏卵 | 長ねぎ 人参 玉ねぎ | ♥しらすとチーズのトースト |
| 27 | | じゃが芋のゴマ炒め デザート | ごま 食パン マヨネーズ | しらす干し チーズ スキムミルク | ほうれん草 あおのり 果物 のり | 麦茶 |
| 16 | 火 | ごはん 鶏肉のカレー焼き | 精白米 ごま油 三温糖 ごま | 鶏肉 ツナ缶 みそ | 玉ねぎ もやし わかめ 椎茸 | バナナ |
| 誕生会 | | もやしとツナのごま酢和え | 砂糖 じゃが芋 | | 果物 バナナ | 牛乳 |
| 17 | 水 | ハヤシライス 切干大根の卵焼き | 精白米 じゃが芋 ごま油 三温糖 | 豚肉 鶏卵 普通牛乳 | 玉ねぎ 人参 グリーンピース | ♥餃子ピザ |
| 誕生会 | | もやしとコーンのサラダ デザート | マヨネーズ ぎょうざの皮 | ハム チーズ | マッシュルーム 切干し大根 あさつき もやし コーン 果物 | 牛乳 |
| 18 | 木 | 卵サンド ひき肉のシシカパブ風 | 食パン マヨネーズ パン粉 ごま | 鶏卵 豚肉 普通牛乳 | 玉ねぎ 人参 胡瓜 レタス | ♥アメリカンドッグ |
| 誕生会 | | ★生野菜 もやしと小松菜のスープ デザート | 調合油 薄力粉 | 魚肉ソーセージ | ブロッコリー もやし 小松菜 果物 | 牛乳 |
| 19 | 金 | 佃煮ご飯 厚揚げともやしのとろみ煮 | 精白米 調合油 砂糖 片栗粉 | 生揚げ 豚肉 かにかまぼこ | のりのつくた煮 もやし 人参 | ♥南瓜蒸しパン |
| 誕生会 | | ほうれん草とカニカマのナムル | ごま油 じゃが芋 薄力粉 | みそ 鶏卵 普通牛乳 | 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 わかめ 玉ねぎ 椎茸 果物 | 麦茶 |
| 23 | 火 | 野菜うどん ツナと野菜の落とし揚げ | うどん 薄力粉 調合油 ごま | 油揚げ ツナ缶 鶏卵 | 人参 キャベツ 玉ねぎ | ♥チーズおにぎり |
| 誕生会 | | キャベツのごまみそ和え デザート | 砂糖 精白米 | みそ チーズ | 干し椎茸 果物 わかめ | 牛乳 |
| 24 | 水 | 磯の香りご飯 豆腐のそぼろがけ | 精白米 しいたけ 三温糖 調合油 | べにざけ 木綿豆腐 鶏肉 | しその葉 長ねぎ 大根 胡瓜 | ♥コーンフレーククッキー |
| 誕生会 | | じゃこと大根のサラダ | 薄力粉 有塩バター 砂糖 | しらす干し みそ | なす キャベツ ほうれん草 果物 | 麦茶 |
| 25 | 木 | なすとキャベツのみそ汁 デザート | コーンフレーク | 普通牛乳 鶏卵 | | ♥納豆チャーハン |
| 25 | 木 | そうめん かじきまぐろのおろし煮 | そうめん 調合油 片栗粉 ごま油 | まかじき 普通牛乳 | 人参 玉ねぎ 小松菜 | 牛乳 |
| 誕生会 | | 胡瓜と糸寒天の和え物 ヨーグルト | 三温糖 精白米 マヨネーズ | チーズ ヨーグルト | 干し椎茸 大根 胡瓜 寒天 トマト 果物 | ♥マーラーカオ |
| 31 | 水 | トマトの丸かじり(幼児のみ) | | | | 牛乳 |
| 誕生会 | | かぼちゃロール ポテトコロッケ | 南瓜ロールパン じゃが芋 | 豚肉 鶏卵 チーズ | 玉ねぎ キャベツ トマト 人参 | ♥パンせんべい |
| 誕生会 | | せんキャベツ 具だくさんスープ デザート | 薄力粉 パン粉 調合油 上新粉 | 普通牛乳 | もやし 干し椎茸 さやいんげん 果物 | |
| 誕生会 | | わかめご飯 はんぺんの豚肉巻き | 精白米 三温糖 調合油 | はんぺん 豚肉 ツナ缶 | 乾わかめ レタス 胡瓜 | |
| 誕生会 | | 海と山のサラダ モズクのみそ汁 デザート | | みそ チーズ 鶏卵 | まいたけ もずく 玉ねぎ ほうれん草 果物 長ねぎ | |

※裏に給食だよりが載っていますので、ご覧下さい。

食材の栄養指導は月2回、マークのある日の食材や、食事のマナー等について行います。

| 今月の栄養値 | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 |
|--------|---------|-----|-----|
| 目標 | 530kcal | 18g | 17g |
| 平均 | 538kcal | 19g | 18g |