

# 平成30年度7月の給食予定献立表(〇〇ぐみ)

〇〇コスモ保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質
			15:00	9:15(0・1歳)/18:15	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02	月	ひじきごはん 焼き魚(梅おろし添え) じゃが芋とピーマンのきんぴら 味噌汁	トマトゼリー ビスケット 牛乳	ビスケット 牛乳 ピザパン 麦茶	米、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ、セラチン	りんご果汁50%飲料、トマ、だいこん、にんじん、たまねぎ、オクラ、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、みつば、ひじき、干しいたけ、かんでん(粉)、うめ干し	424 kcal 17.0 g 12.4 g
03	火	ジャージャーうどん 夏野菜のチーズ焼き バナナ	ブルーベリースコーン 牛乳	おせんべい 牛乳 おにぎり 麦茶	干しうどん、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、ズッキーニ、たまねぎ、ブルーベリー、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、マッシュルーム、にんにく、しょうが	462 kcal 16.2 g 14.6 g
04	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め 味噌汁、すいか	竹輪の塩焼きそば 牛乳	ビスケット 牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶	干し中華めん(ゆで)、米、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、ちくわ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、緑豆もやし、コーン(冷凍)、ねぎ、にら、しょうが	472 kcal 18.1 g 15.0 g
05	木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーソテー 夏ポトフ <small>6日は 七夕ランチ メニューは 下記に記載 してあります。</small>	五平もち オレンジ 牛乳	おせんべい 牛乳 ホットケーキ 麦茶	ロールパン、米、もち米、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、米みそ(甘みそ)	ブロッコリー、オレンジ、マーマレード、トマト、たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、にんにく	454 kcal 17.0 g 15.4 g
06	金	夏野菜カレー かみかみサラダ トマト すまし汁	フルーツヨーグルトパフェ おせんべい 麦茶	ビスケット 牛乳 蒸しパン 麦茶	米、コーンフレーク、なたね油、グラニュー糖、三温糖	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、焼ふ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)	トマト、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン、オクラ、ねぎ、セロリ、だいこん、にんにく、カットわかめ、みかん缶、もも缶、バナナ	482 kcal 16.1 g 11.4 g
07	土	ガーリックチャーハン ポテトサラダ わかめと豆腐のスープ フルーツ	ジャムバターサンド 牛乳	おせんべい 牛乳	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、いちごジャム、にんにく、カットわかめ	458 kcal 15.2 g 14.2 g
09	月	ごはん 夏野菜と豚肉の味噌炒め トマトと胡瓜のピクルス もやしスープ	バナナキャラメルトースト 牛乳	ビスケット 牛乳 マフィン 麦茶	米、食パン、グラニュー糖、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(甘みそ)、バター	トマト、バナナ、もやし、なす、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん	418 kcal 15.3 g 13.0 g
10	火	きのこツナの和風パスタ 南瓜サラダ メロン 冬瓜と肉団子のスープ	枝豆おにぎり チーズ 麦茶	おせんべい 牛乳 リッツサンド 麦茶	マカロニ・スパゲティ、米、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、ごま	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、木綿豆腐、ハム、チーズ、バター	メロン、かぼちゃ、とうがら、えだまめ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、干しぶどう	410 kcal 17.1 g 10.9 g
11	水	わかめごはん(胚芽米) 煮魚 キャベツの甘酢炒め 具沢山みそ汁、バナナ	ピーチケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳 サンドウィッチ 麦茶	米、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、たら、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ベーコン、バター、脱脂粉乳	バナナ、キャベツ、もも缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、刻みこんぶ、しょうが	442 kcal 17.2 g 12.3 g
12	木	食パン クリスピーチキン ラタトゥイユ たっぷり野菜スープ、オレンジ	茹でトウモロコシ ビスケット 牛乳	おせんべい 牛乳 おにぎり 麦茶	食パン、コーンフレーク、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	とうもろこし、たまねぎ、オレンジ、トマト、ズッキーニ、キャベツ、ピーマン、ホールトマト缶詰、にんじん、エリンギ、にんにく	442 kcal 17.0 g 16.2 g
13	金	ごはん 擬製豆腐 さやいんげんの胡麻和え 味噌汁、りんご	小豆わらびもち 胡瓜スティック 牛乳	ビスケット 牛乳 おせんべい、チーズ 麦茶	米、片栗粉、三温糖、すりごま、なたね油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ゆであずき缶、米みそ(甘みそ)、きな粉	りんご、いんげん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、緑豆もやし、ほうれんそう、万能ねぎ、しいたけ	439 kcal 16.6 g 10.5 g
14	土	にゅうめん じゃがツナコーン ほうれん草ソテー フルーツ	塩昆布おにぎり いりこ 牛乳	おせんべい 牛乳	米、干しとうめん、じゃがいも、なたね油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、バター	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、塩こんぶ、パセリ	495 kcal 18.3 g 15.4 g

- ・材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・27日(金)は誕生会です。
- ・0～1歳児クラスは午後おやつに野菜スープがつきます。

※給食食材の放射能測定について

6月は、駅前が大根(青森産)、第二がりんご(青森産)、第四がキャベツ(千葉県産)、第六が人参(栃木産) 武蔵境は調理済み給食検体を1か月分提出しましたが、いずれも放射能物質は検出されませんでした。

## 給食レシピ 魚のカレームニエル

<材料>4人分

- ・かじき 4枚
- ・塩 少々
- ・小麦粉(☆) 大さじ2
- ・カレー粉(☆) 小さじ1/2
- ・油 大さじ1/2
- ・バター 7g

<<作り方>>

- ①塩で下味をつけ5分程おく。
- ②水気をふいて(☆)を全体にまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、バターを加えて溶かす。
- ④かじきを入れ蓋をし、中火で4～5分、焼き色がついたら返し、さらに4～5分焼いて完成。



## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますので、なるべく毎日食べるといいですね。

- トマト…赤色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に効果的です
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促します
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効です



## 七夕メニュー

7月6日  
七夕メニューを実施します

- ☆お星さまカレー
- ☆短冊サラダ
- ☆トマト
- ☆天の川スープ



		エネルギー	たんぱく質	脂質
7月の平均	3歳以上児	562kcal	21.0g	16.8g
	1・2歳児	450kcal	16.8g	13.4g
給与栄養目標量	3歳以上児	560kcal	21.0g	19.0g
	1・2歳児	448kcal	16.8g	15.2g