

平成 30 年 7 月 献立表


香住ヶ丘保育園

日 曜	昼 食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる
2 30	麦ごはん ムニエル レタス オクラのスープ	牛乳 せんべい	アイスクリーム ウエハース	牛乳 白身魚 鶏卵 鶏肉 鳥がらだし アイスクリーム	せんべい 精白米 麦 小麦粉 植物油 マーガリン マヨネース ウエハース	たまねぎ パセリ レタス トマト オクラ にんじん えのきたけ セロリ
3 31	麦ごはん みそ汁 大豆の五目煮 切干しだいこんの和え物	牛乳 ネーブル	スキムミルク 黒糖ゼリー バナナ	牛乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ 鶏肉 だいず 野菜昆布 まぐろ油漬(缶) 脱脂粉乳 寒天 きな粉	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 黒砂糖	ネーブル かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが 切干だいこん きゅうり バナナ
4 18	麦ごはん 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ 豚汁	牛乳 メロン	ラッシー レーズンスコーン	牛乳 ロースハム 木綿豆腐 かつおだし 豚肉 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 トリンコヨーグルト 鶏卵	精白米 麦 すりごま ごま油 砂糖(三温糖) じゃがいも 植物油 ホットケーキミックス 無塩バター	メロン 青ねぎ レモン(汁使用) きゅうり だいこん にんじん ごぼう こんにやく こまつな 干しぶどう
5 17	パン 鶏のから揚げ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	牛乳 ぶどう	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 鶏肉 ベーコン 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天 あずき(缶) 豆乳	パン 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖)	ぶどう しょうが スイートコーン トマト たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム(缶) グリンピース
6 20	夏野菜のキーマカレーライス 野菜スープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 バナナ	豆乳 フライドポテト ネーブル	牛乳 鳥がらだし 牛ひき肉 豚ひき肉 まぐろ油漬(缶) 豆乳	精白米 麦 植物油 カレールウ マヨネース じゃがいも 揚げ油	バナナ たまねぎ ほうれんそう なす にんじん スッキーニ にんにく グリーンピース トマト(缶) パセリ ネーブル コーン、ホール(缶) ケチャップ かぼちゃ
7 21	焼うどん ヨーグルト	牛乳 黄桃缶	牛乳 バームクーヘン	牛乳 豚肉 かまぼこ かつお節 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん ごま油 バームクーヘン 植物油	もも(缶) キャベツ にんじん もやし たまねぎ しょうが 青ねぎ
9 23	パン ミートボールシチュートマト風味 ひじきとズッキーニのサラダ	牛乳 チーズ	すいか ビスケット	牛乳 プロセスチーズ 豚ひき肉 鶏卵 鳥がらだし コンソメ ひじき	パン 片栗粉 じゃがいも 砂糖(三温糖) オリーブ油 ビスケット	たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス にんじん トマト、ホール、カット(缶) トマトピューレ スッキーニ すいか
10 24	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ わかめスープ	牛乳 パイン缶	スキムミルク おからマフィン	牛乳 白身魚 かつおだし 塩わかめ 鳥がらだし 脱脂粉乳 鶏卵 おから	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) ごま油 小麦粉 バター	パインアップル(缶) キャベツ にんじん もやし たまねぎ さやいんげん しょうが えのきたけ ほうれんそう
11 25	麦ごはん かき玉汁 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の炒め物	牛乳 せんべい	スキムミルク きな粉パン	牛乳 鶏卵 煮干しだし 鶏ひき肉 かつおだし えび 脱脂粉乳 きな粉	せんべい 精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 片栗粉 食パン バター	にら とうがんにんじん えのきたけ グリンピース こまつな コーン、ホール(缶)
12 26	麦ごはん 魚のパン粉焼き レタス 豆腐のクリームコーンスープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク バナナ(未満児) えだまめ(以上児) クラッカー	牛乳 白身魚 鶏卵 粉チーズ 豚肉 木綿豆腐 脱脂粉乳 鳥がらだし	ウエハース 精白米 麦 パン粉 マーガリン 植物油 小麦粉 クラッカー	パセリ レタス コーン、クリーム(缶) コーン、ホール(缶) たまねぎ にんじん えだまめ バナナ
13 27	ごまごはん 牛肉のつけ焼き サラダ菜 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶどう	豆乳 フルーツミルクかん	牛乳 牛肉 厚揚げ 塩わかめ 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 豆乳 寒天	精白米 麦 すりごま 砂糖(三温糖) 植物油 片栗粉	ぶどう しそ葉 しょうが たまねぎ にんじん ビーマン サラダな かぼ ちゃ 青ねぎ メロン バナナ 黄桃(缶)
14 28	シーフードスパゲティ ゼリー	牛乳 キウイ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ベーコン いか えび 粉チーズ コンソメ	スパゲティ 植物油 丸ボーロ	キウイフルーツ たまねぎ にんじん こまつな ゼリー
19 木	じゃごごはん キャロットスープ チキンナゲット ミニトマト パプリカとイカのマリネ オクラのソテー パイン缶	牛乳 ウエハース	ぶどうジュース チーズ入り ホットケーキ	牛乳 プロセスチーズ 鶏ミンチ 鶏卵 いか しらす干し 鶏肉 かつお節	精白米 植物油 いりごま 小麦粉 砂糖(三温糖) バター 揚げ油 ぶどうジュース ごま油 オリーブ油 ウエハース マヨネース	パインアップル(缶) しそ葉 にんじん パプリカ ミニトマト オクラ たまねぎ にんにく レモン(汁使用) こまつな パセリ

7月といえば、七夕ですね。
色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び
付ける、子どもたちにとっては、楽しい行事の
ひとつです。地域により風習は異なりますが、
それぞれの地域の伝統を子ども達に伝え、夏
の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

☆家庭でできる行事食
今月は七夕の日にぴったりな「きらきらピラ
フ」をご紹介します。
ぜひお家で作ってみてください(*^^*)
(子ども一人分)
・米………50g ・ベーコン……10g
・水………60cc ・バター………2g
・玉葱……10g ・塩………0.3g
・人参……5g ・ケチャップ…10g
・しめじ…10g ・チーズ………5g

(作り方)
①米は洗ってざるにあげておく。
②玉葱、人参は星形で抜き、もずくもみじん
切りしておく。
③しめじは縦にさき、ベーコンは細切りにす
る。
④バターの半分量で①を炒める。
⑤残りのバターで③と②を炒め、塩、ケ
チャップを加える。
⑥④と分量の水で炊飯器で炊き、沸騰した
ら⑤をのせて炊き上げる。
⑦⑥をよく混ぜ、星形のチーズを飾ってでき



**水分補給で
熱中症予防をしましょう**

1日に必要な水分量は子どもほど多
く、体重1kgあたり、乳児で150ml、幼
児なら100mlと言われています。体重
20kgなら1日2Lの水が必要になりま
す。適切な水分補給が熱中症の予防
にもなるので、ご家庭でもお水や麦茶
を意識してとるように心がけましょう。

誕生会 19日
食育 30日

