



# 7月献立表



平成29年7月発行

長沢保育園

## 園で収穫しました

プランターで、育てているピーマンが出来てぞう組さんが収穫して持ってきてくれました。きゅうりとトマトも、少しずつできています。みんなで、分け合って食べたいと思います。



旬の食材

## 【アジ】

アジはくせがなく、食べやすい魚です。1年を通して水揚げされますが、脂ののってよりおいしくなるのは、夏から秋にかけてです。たんぱく質・脂肪・ビタミンなどの栄養素をバランスよく含み、動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞などの予防に効果があるといわれています。選ぶときには身が硬くてツヤがあり、目が澄んでいるものをえらびましょう。

いただきます ごちそうさま参照



1日(土)
二色丼 米、鶏ミンチ、ごま、ほうれん草、刻み海苔、生姜、砂糖、酒、醤油 きゃべつの味噌汁 きゃべつ、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌
すいか 菓子 牛乳

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
	ご飯 魚のコーンマヨ焼き アジ、コーン缶、パセリ、マヨネーズ、チーズ、塩、酒、トマト 切り干し大根サラダ 切り干し大根、人参、きゅうり、シーチキン、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油 パンクンスープ 南瓜、玉葱、えのき、パセリ、牛乳、塩、コンソメ もちもちあんドーナツ	ご飯 ポークビーンズ 大豆、豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、にんにく、生姜、油、トマト缶、砂糖、醤油、ケチャップ、塩 きゃべつの甘酢和え きゃべつ、きゅうり、みかん、人参、酢、砂糖、醤油 コンソメスープ 玉葱、しめじ、なす、パセリ、塩、コンソメ 味噌まんじゅう 牛乳	ご飯 なすと肉団子の含め煮 なす、合挽きミンチ、玉葱、人参、ピーマン、生姜、卵、パン粉、味噌、醤油、砂糖、みりん ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、人参、ツナ、醤油 もやしのみそ汁 もやし、じゃが芋、玉葱、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油	ごはん 魚の生姜煮 イサキ、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ ほうれん草の梅和え ほうれん草、梅干し、竹輪、人参、醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 りんご チーズもち 牛乳	天の川そうめん そうめん、オクラ、トマト、刻み海苔、昆布、かつお節、醤油、みりん、塩 鶏のから揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、塩、酒、片栗粉、油、ブロッコリー ひじき煮 ひじき、人参、油揚げ、油、砂糖、醤油 すいか 七夕アイス 生クリーム、牛乳、バナナ、グラニュー糖、飾り、黄桃、ウエハース	ハヤシライス 米、牛肉、玉葱、人参、油、酒、ハヤシルー ツナサラダ ツナ、きゃべつ、コーン缶、酢、油、塩、こしょう バナナ パン 牛乳	
おやつ	ミックス粉、白玉粉、あんこ、油 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、酒、味噌、みりん	菓子 牛乳	じゃが芋、片栗粉、バター、粉チーズ、スキムミルク	生クリーム、牛乳、バナナ、グラニュー糖、飾り、黄桃、ウエハース	バナナ パン 牛乳	
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
	ひやむぎ そうめん、きゅうり、ハム、油揚げ、干し椎茸、醤油、砂糖、刻み海苔、みりん、昆布、かつお節 ほうれん草の塩っぺ和え ほうれん草、人参、塩っぺ、醤油 じゃが芋のそぼろ煮 じゃが芋、鶏ミンチ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、油、酒 キウイ	ご飯 魚のフライ バトウ、塩、こしょう、酒、天ぷら粉、パン粉、油、ブロッコリー わかめの酢の物 わかめ、イカ、きゃべつ、きゅうり、酢、砂糖、醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、さつま芋、しめじ、葱、いりこ、味噌	ご飯 豚肉の野菜巻き 豚肉、にんにく、人参、さやいんげん、小麦粉、みりん、醤油、酒、砂糖、トマト きゃべつサラダ きゃべつ、きゅうり、シーチキン、ごま、ごま油、塩、こしょう じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌	ご飯 魚のホイル焼き サケ、玉葱、椎茸、えのき、しめじ、バターソース、塩、こしょう、ブロッコリー 切り干し大根の煮物 切り干し大根、人参、油揚げ、干し椎茸、油、砂糖、醤油、スキムミルク ふのみそ汁 おつゆふ、玉葱、じゃが芋、葱、いりこ、塩、醤油 すいか アメリカンドッグ 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ 豆腐、小麦粉、牛ミンチ、玉葱、グリーンピース、油、酒、砂糖、醤油、片栗粉 南瓜の煮物 南瓜、人参、砂糖、醤油 わかめの味噌汁 わかめ、玉葱、しめじ、白菜、いりこ、味噌 夏野菜ピザ 牛乳	ピラフ 米、ウインナー、玉葱、人参、パセリ、塩、油、マーガリン、コンソメ、酒 きゃべつスープ きゃべつ、玉葱、えのき、コンソメ、塩 すいか パン 牛乳	
おやつ	わかめおにぎり 米、押し麦、わかめふりかけ チーズ	夏みかんゼリー 夏みかん缶、寒天、砂糖 ウエハース	フルーツバターケーキ 牛乳 小麦粉、アーモンドパウダー、ベーキングパウダー、卵、バター、グラニュー糖、ドライフルーツ	アメリカンドッグ 牛乳 フランクフルト、ミックス粉、卵、牛乳、油	夏野菜ピザ 牛乳 ピザ生地、ケチャップ、トマト、ウインナー、コーン缶、チーズ、なす、スズキニ、玉葱、ピーマン	パン 牛乳	
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
	海の日 おやつ	ラーメン 中華麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、もやし、コーン缶、いりこ、塩、醤油、鶏がらスープ、油、酒 ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、ごま、醤油 さつま芋の煮物 さつま芋、人参、砂糖、醤油 バナナ いなり寿司 米、寿司揚げ、ごま、酢、塩、砂糖、醤油、ざらめ、昆布、かつお節	ご飯 豆腐ナゲット 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、葱、人参、卵、片栗粉、塩、油、スキムミルク、ケチャップ、ブロッコリー パンサンスー 春雨、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油 ミネストローネ ベーコン、マカロニ、玉葱、人参、トマト缶、パセリ、塩、コンソメ 杏仁豆腐 牛乳、寒天、砂糖、白桃、黄桃、キウイ、みかん おやついりこ	夏野菜カレー 米、押し麦、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、なす、南瓜、ピーマン、スズキニ、油、酒、カレールー、醤油 夏みかんサラダ 夏みかん缶、きゃべつ、きゅうり、レーズン、酢、油、塩、こしょう りんご 人参団子 牛乳	ご飯 魚のおろし煮 サバ、大根、生姜、砂糖、醤油、きゃべつ 納豆和え 納豆、白菜、もやし、人参、海苔、醤油 なすの味噌汁 なす、玉葱、ごぼう、南瓜、わかめ、いりこ、味噌 ほうれん草の蒸しパン ほうれん草、小麦粉、牛乳、砂糖、ベーキングパウダー、卵、スキムミルク、さつま芋 牛乳	ご飯 魚のおろし煮 アジ、大葉、梅干し、天ぷら粉、塩、油、ブロッコリー イカとじゃが芋の煮物 イカ、じゃが芋、人参、れんこん、こんにゃく、いんげん、油、酒、砂糖、醤油 豆腐のみそ汁 豆腐、玉葱、しめじ、わかめ、あさり水煮、いりこ、塩、醤油 すいか グレープシャーベット ぶどうジュース、砂糖 おやついりこ	穴子ご飯 米、味付け穴子、ごぼう、人参、刻み海苔、砂糖、醤油 わかめのすまし汁 わかめ、玉葱、しめじ、いりこ、塩、醤油 バナナ 菓子 牛乳
おやつ							
	24日(月)	25日(火) 誕生会	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
	なすのミートスパゲティ なす、スパゲティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、トマト缶、グリーンピース、油、にんにく、酒、塩、ケチャップ、ソース、粉チーズ ポパイサラダ ほうれん草、人参、ハム、スキムミルク、醤油、マヨネーズ ポテトスープ じゃが芋、玉葱、きゃべつ、コーン缶、パセリ、塩、コンソメ バナナ 鮭おにぎり チーズ	牛飯 米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、砂糖、醤油、酒、油 魚の塩焼き アジ、塩、ブロッコリー きゃべつの梅おかか和え きゃべつ、人参、梅干し、かつお節、醤油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、しめじ、わかめ、いりこ、味噌 パフェ アイス、フルーツミックス、コーンフレーク、ウエハース、あんこ	ロールパン 豆腐グラタン 豆腐、ほうれん草、玉葱、しめじ、赤ピーマン、マーガリン、小麦粉、牛乳、コンソメ、パン粉、チーズ 菜果サラダ 白菜、きゅうり、みかん、酢、砂糖、塩 南瓜スープ 南瓜、玉葱、人参、ウインナー、パセリ、コンソメ、塩 枝豆とチーズの蒸しケーキ ミックス粉、牛乳、卵、枝豆、チーズ 牛乳	ご飯 鶏のさっぱり煮 鶏肉、酢、砂糖、醤油、にんにく、油、酒、きゃべつ ほうれん草の和え物 ほうれん草、人参、醤油 ふのみそ汁 おつゆふ、玉葱、えのき、じゃが芋、葱、いりこ、味噌 りんご さつま芋パイ 牛乳	ご飯 魚のつぶら アジ、大葉、梅干し、天ぷら粉、塩、油、ブロッコリー イカとじゃが芋の煮物 イカ、じゃが芋、人参、れんこん、こんにゃく、いんげん、油、酒、砂糖、醤油 豆腐のみそ汁 豆腐、玉葱、しめじ、わかめ、あさり水煮、いりこ、塩、醤油 すいか グレープシャーベット ぶどうジュース、砂糖 おやついりこ	カレーピラフ 米、ベーコン、玉葱、人参、パセリ、油、酒、マーガリン、コンソメ、塩、カレー粉 コーンスープ コーン缶、玉葱、えのき、葱、コンソメ、塩 すいか 菓子 牛乳	
おやつ	サケフレーク、米、押し麦						
	31日(月)	家族で食事する機会を					
	冷やしうどん うどん、エビ、きゅうり、海苔、昆布、かつお節、醤油、みりん、塩 豆腐サラダ 豆腐、きゅうり、きゃべつ、わかめ、コーン缶、酢、砂糖、醤油、ごま、ごま油 じゃが芋とトマトの重ね煮 じゃが芋、トマト、玉葱、マーガリン、塩、コンソメ りんご キャラメルラスク 牛乳	最近、一人で食事をする「孤食」の子どもたちが増えているようです。内閣府が発表した調査によると、「朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数」は、朝食と夕食を合わせて週平均9、2回だといっています。(共食)は、親子のコミュニケーションをはかる大切な機会。家族そろって夕食をとる日を増やしてみてもいいでしょうか。					
おやつ	フランスパン、バター、砂糖、アーモンド	いただきます ごちそうさま参照					

★3歳児未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります