



7月献立表

令和元年7月1日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園



体を冷やしてくれる食べ物

きゅうり・トマト・なす・レタス等の夏野菜は、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含んだりしています。7月は夏野菜についての食育集会を予定しています。旬の野菜を食べ、夏を乗り切りましょう。



七夕を楽しむ

そうめんが天の川に例えられ、七夕に食べられるようになったのは平安時代頃と言われています。小麦は「毒を消す」と言われ、そうめんを供えて健康を願いました。2日には、保育園でも七夕集会を行い、七夕そうめん汁や七夕ゼリーを提供する予定です。



鶏肉のトマト煮(子ども4人分)

鶏もも肉 40g×4切・玉葱 1/2個・人参 1/3本・なす 1/2本・トマト 1/2個・ピーマン 1個・コンソメの素：小さじ 1/2・

中濃ソース：小さじ 1・ケチャップ：大さじ 1/2

①野菜は1cmの角切りにする。ピーマンで下茹でしておく。

②肉・玉葱・人参が浸る位の水を入れ、火が通るまで煮る。

③なす・トマト・調味料を加えて10～15分程煮る。

④味がしみ込んだら、ピーマンを混ぜ合わせて完成。

夏野菜をたっぷり
使用した一品です



日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ	栄養価カロリー	
			全 園 児		未満児	以上児
1	月	牛乳・おととつと	春巻き・コーンサラダ・厚焼き卵・若布の味噌汁・バナナ	牛乳・クッキー	535	567
2	火	ジョア・星たべよせんべい	鶏天・かぼちゃ煮・きゅうりの中華和え・七夕そうめん汁・キウイフルーツ (七夕集会)	★七夕ゼリー	485	504
3	水	麦茶・ブリッツ	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・トマト・きのこの味噌汁・バナナ	牛乳★おしりパン	478	588
4	木	牛乳・ビスケット	鯖の黄金焼き・ひじき煮・枝豆・大根の味噌汁・オレンジ	牛乳・かりんとう	510	538
5	金	牛乳・ハーベスト	鶏肉の味噌焼き・春雨ソテー・茹でブロッコリー・すまし汁・グレープフルーツ	ヨーグルト・ウエハース	455	461
6	土	ヨーグルト	親子丼・すまし汁・バナナ	麦茶・お菓子		
7	日					
8	月	牛乳・星たべよせんべい	鶏肉のさっぱり焼き・キャベツのごまサラダ・お浸し・白菜の味噌汁・バナナ	フルーツゼリー	460	471
9	火	牛乳・クッキー	鮭の塩焼き・切干大根煮・枝豆・なめこの味噌汁・オレンジ	牛乳・せんべい	486	504
10	水	豆乳・とんがりコーン	鶏肉の唐揚げ・しょうゆフレンチ・こふき芋・大根の味噌汁・グレープフルーツ	麦茶★しょうゆ団子	474	533
11	木	牛乳・ビスコ	タラの洋風焼き・シーフードスパゲッティ・トマト・野菜スープ・キウイフルーツ	牛乳★フレックファッチ	557	595
12	金	麦茶・えびせん	チキンカツ・大根とツナのサラダ・ジャーマンポテト・豆腐の味噌汁・パイナップル	牛乳・とんがりコーン	508	602
13	土	ヨーグルト	おにぎり・ボイルウインナー・キャンディーチーズ・牛乳・バナナ (夏祭り)	麦茶・お菓子		
14	日					
15	月		海 の 日			
16	火	牛乳・動物ビスケット	鶏肉のトマト煮・ブロッコリーと卵のサラダ・ナムル・高野豆腐の味噌汁・バナナ	牛乳★シュガーラスク	587	617
17	水	牛乳・サッポロポテト	タラのオランダ揚げ・大豆五目煮・ごま和え・キャベツの味噌汁・オレンジ	牛乳・ブリッツ	493	515
18	木	豆乳・クラッカー	八宝菜・ちくわの二色揚げ・茹でブロッコリー・たけのこスープ・スイカ	麦茶★チーズケーキ	580	620
19	金	牛乳・おととつと	さばの竜田揚げ・大根サラダ・トマト・卵の味噌汁・グレープフルーツ	牛乳・揚げせんべい	493	516
20	土	ヨーグルト	ハヤシライス・野菜スープ・バナナ	麦茶・お菓子		
21	日					
22	月	牛乳・ブリッツ	チーズコロッケ・和風サラダ・ツナ和え・豆腐の味噌汁・バナナ	牛乳・クッキー	543	576
23	火	ミニジュース・ビスコ	ドライカレー・鶏肉の甘辛煮・大豆サラダ・フライドポテト・わかめスープ・メロン	★オレンジゼリー	567	658
24	水	牛乳・ウエハース	鮭の照り焼き・スパゲッティサラダ・芋のレモン煮・小松菜の味噌汁・オレンジ	アイスクリーム	498	521
25	木	牛乳・えびせん	マカロニグラタン・きんぴらごぼう・茹でブロッコリー・麩の味噌汁・キウイフルーツ	牛乳★黒ごまケーキ	624	665
26	金	牛乳・クラッカー	夏野菜カレーライス・ミニドッグ・野菜スープ・バナナ (収穫祭)	ジョア・星たべよせんべい	560	598
27	土	ヨーグルト	ミートソーススパゲッティ・コンソメスープ・オレンジ	麦茶・お菓子		
28	日					
29	月	牛乳・ぱりんこせんべい	松風焼き・スパゲッティソテー・トマト・野菜スープ・バナナ	ヨーグルト・ウエハース	474	459
30	火	豆乳・えびせん	たこ天・涼伴三糸・きゅうりの中華和え・もやしの味噌汁・スウィーティー	麦茶・せんべい・カミカミ昆布	452	490
31	水	牛乳・サッポロポテト	和風ハンバーグ・ビーフンソテー・枝豆・厚揚げの味噌汁・スイカ	★カルピスシャーベット	587	507

※23日(火)は誕生会ですので、ご飯はいりません。※お箸・おしぼりセットは毎日きれいに持たせてください。※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。