

7月の献立表



旬の食材 ～モロヘイヤ～ ネバネバが特徴のモロヘイヤは6月から8月が旬の緑黄色野菜です。原産はエジプトを中心とした中近東で、クレオパトラも食べた「王の野菜」とも言われています。モロヘイヤには、β-カロテン、ビタミンC、E、K、カルシウム、鉄、葉酸、食物繊維などを含む栄養価の高い野菜で、カルシウムは茹でて牛乳の2倍近くあるそうです。アクがあるので、下茹でをしてからスープや和え物などにするのがおすすめです。

日・曜	9時15分 乳児おやつ	献立名	主な材料			3時おやつ	エネルギー	たんぱく
			血や肉 となる	力や熱 となる	体の調子 を整える		3・4・5才 1・2才	3・4・5才 1・2才
1(水)	さつま芋	胚芽パン・カレイのムニエル ジャーマンポテト ミネストローネ・フルーツ	カレイ ベーコン 白インゲン豆	胚芽パン じゃが芋 ジャムクレープ	玉ねぎ・人参 セロリ・ピーマン ホールトマト缶	★ ジャムクレープ 牛乳	608 511	23.9 20.7
2(木)	かぼちゃ	わかめご飯・肉じゃが ほうれん草と人参の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁・フルーツ	豚小間肉 油揚げ	米 じゃが芋 焼きそば	玉ねぎ・人参 ほうれん草 キャベツ	★ 焼きそば 麦茶	639 531	23.9 22.4
3(金)	じゃが芋	胚芽入りご飯・鶏肉と野菜の生姜炒め キャベツとじゃこのサラダ 麩とわかめの味噌汁・フルーツ	鶏もも肉 しらす 牛乳	米 プリン クラッカー	玉ねぎ・ピーマン エリンギ・生姜 キャベツ・水菜	★ プリン クラッカー 牛乳	621 564	24.7 22.7
4(土) 27(月)	パン かぼちゃ	夏野菜カレー グリーンサラダ フルーツ	豚小間肉 牛乳	米 おせんべい 杏仁豆腐	玉ねぎ・人参 なす・いんげん キャベツ・セロリ	★ おせんべい おせんべい 杏仁豆腐・麦茶	626 544	18.6 17.4
6(月)	さつま芋	冷やしうどん エビとゴーヤのかき揚げ フルーツ	えび・しらす 卵 牛乳	うどん ピザトースト	人参・もやし きゅうり・なす かぼちゃ・ゴーヤ	★ ピザトースト 牛乳	627 511	23.7 19.3
7(火)	かぼちゃ	ちらしずし・フルーツ 鶏のから揚げ 天の川すまし汁	鶏もも肉 油揚げ 卵	米 そうめん 七タゼリー	蓮根・筍・人参 絹さや・オクラ 生姜・にんにく	★ 七タゼリー おせんべい 麦茶	617 565	21.1 20.5
8(水) 24(金)	じゃが芋 じゃが芋	胚芽入りご飯・麻婆豆腐 ブロッコリーのナムル 中華スープ・フルーツ	木綿豆腐 豚挽き肉 牛乳	米 マカロニきな粉 ツナサンド	ブロッコリー 人参・青梗菜 もやし・長ネギ	★ マカロニきな粉 麦茶 ツナサンド	624 548	22.0 19.3
9(木)	パン	胚芽入りご飯・さつま芋と水菜の味噌汁 カジキマグロの胡麻ステーキ キャベツのおかか和え・フルーツ	カジキマグロ ヨーグルト かつお節	米 バター さつま芋	キャベツ 人参・水菜 しめじ	★ ヨーグルト おせんべい 麦茶	605 536	22.2 20.9
10(金) 29(水)	かぼちゃ かぼちゃ	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き もやしとちくわの胡麻和え 茄子と大根の味噌汁・フルーツ	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	米 ソフトパン	もやし・人参 なす 大根	★ ブルーベリーソフトパン 牛乳 アイス・リッツ	615 550	23.2 21.9
11(土)	パン	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ フルーツ	ベーコン ウィンナー 牛乳	スパゲッティ クッキー	玉ねぎ・人参 ピーマン・水菜 レタス・きゅうり	★ クッキー 牛乳	605 547	16.3 15.8
13(月)	さつま芋	胚芽入りご飯・シュウマイ もやしとハムの中華サラダ 春雨のクリームスープ・フルーツ	豚挽き肉 ロースハム 牛乳	米 ヨーグルト蒸しパン	玉ねぎ・もやし きゅうり・人参 小松菜	★ シュウマイ ヨーグルト蒸しパン 牛乳	638 550	21.6 18.4
14(火)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・豚肉の野菜巻き焼き ほうれん草としらすの和え物 キャベツとしめじの味噌汁・フルーツ	豚肩ロース しらす 牛乳	米	ほうれん草 しめじ・大根 キャベツ・人参	★ とうもろこし 牛乳	629 542	26.6 23.3
<誕生会> 15(水)	じゃが芋	トマトパン・カレイの香草フライ いんげんとコーンのソテー 野菜のカレー風味スープ・フルーツ	カレイ 卵	トマトパン バター ケーキ	いんげん・人参 コーン・玉ねぎ なす・モロヘイヤ	★ ケーキ 麦茶(乳児) 紅茶(幼児)	634 549	22.0 20.7
16(木)	パン	胚芽入りご飯・豚肉の生姜焼き 大根サラダ・フルーツ 油揚げと人参の味噌汁	豚ロース肉 かつお節 油揚げ	米 みかんゼリー おせんべい	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり えのき・生姜	★ みかんゼリー おせんべい 麦茶	623 537	20.5 20.2
<夏祭り> 17(金)	かぼちゃ	スパゲッティミートソース チーズ入りサラダ フルーツ	豚挽き肉 チーズ	スパゲッティ クロワッサン	玉ねぎ・人参 ホールトマト缶 キャベツ・きゅうり	★ クロワッサン 麦茶	617 550	21.3 19.6
18(土)	パン	親子丼・フルーツ キャベツとコーンのサラダ かぼちゃとしめじの味噌汁	鶏もも肉 卵	米 ビスケット	玉ねぎ・三つ葉 キャベツ・きゅうり かぼちゃ・しめじ	★ 親子丼 ビスケット 麦茶	624 537	19.1 18.5
21(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・いんげんの胡麻和え 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き はんぺんと三つ葉のすまし汁・フルーツ	鶏もも肉 はんぺん 牛乳	米 マヨネーズ 人参ホットケーキ	いんげん・人参 三つ葉 えのき	★ 人参ホットケーキ 牛乳	605 530	23.3 20.9
<4.5オクッキング> 22(水)	パン	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ フルーツ	ベーコン ウィンナー 牛乳	スパゲッティ じゃが芋もち	玉ねぎ・人参 ピーマン・水菜 レタス・きゅうり	★ じゃが芋もち 牛乳	600 545	16.9 16.6
23(木)	さつま芋	胚芽入りご飯・切干大根の煮物 鮭のバター醤油焼き・フルーツ モロヘイヤと玉ねぎの味噌汁	鮭 油揚げ 牛乳	米 バター クリームパン	人参・玉ねぎ 干しいたけ モロヘイヤ	★ クリームパン 牛乳	614 525	25.4 23.3
25(土)	パン	ハヤシライス イタリアンサラダ フルーツ	豚小間肉	米 じゃが芋 おせんべい	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり	★ おせんべい 麦茶	605 555	16.7 16.9
28(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・カレイの煮つけ 切昆布と夏野菜の煮物 キャベツと玉ねぎの味噌汁・フルーツ	カレイ 牛乳	米 ジャムソフトパン	かぼちゃ・なす オクラ・玉ねぎ キャベツ・しめじ	★ ジャムソフトパン 牛乳	627 539	23.7 21.1
30(木)	じゃが芋	胚芽入りご飯・なすのはさみ揚げ キャベツの胡麻和え・フルーツ 豆腐とわかめのすまし汁	豚挽き肉 絹ごし豆腐 卵	米 スイートポテト	長ねぎ・生姜 キャベツ・人参 わかめ	★ スイートポテト 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	635 545	19.2 16.9
31(金)	さつま芋	ジャージャー麺 ほうれん草ともやしのナムル 中国風コーンスープ・フルーツ	豚挽き肉 卵	生中華めん チャーハン	長ねぎ・生姜 なす・筍・人参 もやし・ほうれん草	★ チャーハン 麦茶	613 554	23.1 20.7

* 都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

* ★印は手作りおやつです。