

2015 7月



献立表



新渡戸文化子ども園

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる			
10	金	<年長 宿泊保育> ご飯・いかの照り焼き・ひじきとコーンの煮物・みそ汁・メロン	いか 油揚げ みそひじき	米 薄力粉 砂糖 でんぷん しらす たき じゃがいも サラダ油	にんじん さやいんげん こまつな ホールコーン 玉葱 だいこん アンテ スメロン	305	きな粉団子 牛乳	161
13	月	ご飯・アジの竜田揚げ・じゃが芋のしゃきしゃき和え わかめと豆腐のお吸い物・オレンジゼリー	あじ 削り節 豆腐 かまぼこ ゼラチン わかめ 寒天	米 でんぷん じゃがいも 砂糖 花魁 サラダ油	にんじん しょうが きゅうり 玉葱 ねぎ オ レンジジュース	331	きなこ揚げパン 牛乳	170
14	火	夏野菜カレーライス・にんじんツナサラダ フルーツポンチ・牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サ ラダ油 パター 白ごま	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン パプリカ にんにく しょうが 玉葱 りんご なす スッキニ らっきょう レモ ンフルーツ缶	434	スイスロール 牛乳	139
15	水	蒸し鶏のサラダうどん・かぼちゃサラダ・豆乳プリン・牛乳	豆乳 鶏肉 鶏 ゼラチン 牛乳 寒天	うどん 砂糖 サ ラダ油 白ごま 練りごま	かぼちゃ にんじん しょうが キャベツ も やし きゅうり 玉葱	345	おにぎり 牛乳	172
16	木	菜飯・豆腐カツ・ひじき入りおひたし 五目つみれ汁・デラウエア	豆腐 豚肉 たまご 削り節 味噌 わし すけとうだ ら 赤みそひじ き	米 薄力粉 パン 粉 でんぷん 米 油	こまつな にんじん 万 能ねぎ きゅうり キャ ベツ しょうが ねぎ ご ぼう だいこん 干し椎 茸 ぶどう	378	もちもちポテト 牛乳	126
17	金	五穀ごはん・ホキの野菜あんかけ・じゃが芋の甘煮 冬瓜のスープ・アセロラゼリー	あずき ホキ 豆 腐 ゼラチン 寒 天	米 麦 あわき び でんぷん 薄力粉 砂糖 じゃがいも ごま油 サラダ油	にんじん さやえんどう 万能ねぎ だいこん 干 し椎茸 もやし とうが ん しょうが アセロラ ジュース	342	カップケーキ 牛乳	224
21	火	ゆかりごはん・錦卵・おひたし・けんちん汁・抹茶ミルクゼリー	鶏肉 たまご 削り 節 油揚げ 木 綿豆腐 ゼラチン ひじき わかめ 寒天 牛乳	米 砂糖 さとい も こんにゃく 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油	ゆかり にんじん 玉葱 もやし きゅうり ごぼ う だいこん ねぎ	323	ポテトドック 牛乳	155
22	水	ラタトゥユドック・リヨネーズポテト 野菜チャウダー・りんごゼリー	ウィンナー ベー コン ゼラチン 牛乳 寒天	コッペパン じゃ がいも 薄力粉 マカロニ 砂糖 サラダ油 パター	トマト 赤パプリカ 青ピーマ ン パセリ にんじん かぼ ちゃ にんにく スッキニ なす 玉葱 コーン りんご ジュース	387	おにぎり 牛乳	174
23	木	まごわやさしい給食 塩昆布ごはん・かじきと大豆の甘辛揚げ やさいとしめじのおひたし・夏野菜豚汁・デラウエア	めかじき 大豆 削り節 豚肉 油 揚げ 豆腐 赤み そ 白みそ 塩昆 布	米 玄米 でんぷ ん 砂糖 じゃが いも 白ごま こ ま油	こまつな にんじん オ クラ かぼちゃ しょう が しめじ もやし ごぼ う ねぎ なす ぶどう	396	とうもろこし 牛乳	79
24	金	ご飯・鶏のから揚げ・切り干し大根の煮物 にら玉スープ・レモンゼリー	とり肉 さつまい も 豆腐 油揚げ みそ ゼラチン 寒天	米 でんぷん 砂 糖 白ごま サラ ダ油	にんじん さやえんどう こまつな 切干だいこ ん もやし ねぎ レモン	408	マシュマロクラ ッカーサンド 牛乳	120
27	月	麦ごはん・大豆入りふりかけ・卵焼き・せんべい汁・美生柑	大豆 たまご 削り 節 鶏肉 じゃ こ	米 麦 砂糖 南 部せんべい サラ ダ油 白ごま	にんじん こまつな しょうが もやし コー ン ごぼう だいこん ね ぎ 美生柑	307	ビスケット 冷凍みかん 牛乳	160
28	火	えだまめご飯・ちくわチーズのカレー揚げ・冬瓜の煮物 チンゲン菜のスープ・小豆ミルク白玉	枝豆 焼き竹輪 たまご 鶏肉 削り 節 豆腐 あず き チーズ 牛乳	米 薄力粉 砂糖 でんぷん 白玉も ち 米油	にんじん チンゲンツァ イ とうがん しょうが しめじ ねぎ	388	きな粉クリームサ ンド 牛乳	150
29	水	冷やし中華・とうもろこし・フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	たまご 鶏肉 削り 節 牛乳 ヨー グルト	中華めん 砂糖 ごま油 サラダ油 練りごま 白ごま	もやし きゅうり しょう が とうもろこし フ ルーツ缶	355	おにぎり 牛乳	188
30	木	ご飯・鶏肉の甘みそ焼き・とうふのゴマサラダ そうめん汁・すいか	鶏肉 テンメン ちゃん 豆腐 さ つま揚げ しらす 干し	米 はちみつ 砂 糖 そうめん ご ま油 白ごま 練 りごま	にんじん 水菜 オクラ きゅうり もやし しょう が 干し椎茸 すいか	340	スティックパン 牛乳	184
31	金	ごぼうの炊き込みご飯・ひろうす キャベツと桜えびのサラダ・すまし汁・パインゼリー	ベーコン 豆腐 たまご エビ ゼラ チン ひじき 干しえび 寒天	米 ながいも 砂 糖 でんぷん 花 魁 サラダ油 パ ター ごま油	にんじん いんげん さやい んげん ほうれんそう ごぼう しょうが ねぎ キャベツ きゅうり スナップえんどう しめじ パイン	375	バナナパフェ 牛乳	177

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

管理栄養士 鮑子奈緒美

いよいよ夏本番です。暑い日が続きますが、冷房の効いた部屋で冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、からだ暑さに対応できなくなり、具合が悪くなってしまいます。外で元気よく遊ぶことは大切ですがその際には、水分をこまめにとるように心がけましょう。また、夏野菜をたっぷり使った栄養のある食事をし、ゆっくりと休むことも大切です。夏バテ知らずの健康なからだで楽しい夏の思い出をたくさん作ってください。