



7月 献立表



岩間保育園

令和2年

日付	曜	午前おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (kcal)	間食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01	水	牛乳 せんべい チーズ	米飯 鮭フライ コールスロー 味噌汁 バナナ	南瓜クッキー 牛乳	米 小麦粉 パン粉 バター 米粉 油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖	牛乳 鮭 米みそ 油揚げ	バナナ キャベツ 玉葱 なす 南瓜 人参 コー ン ねぎ 切り干し大根	555	おにぎり
21	火								
02	木	チーズ	米飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのソテー 根菜スープ オレンジ	きな粉蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 三温糖 油	牛乳 鶏肉 豆乳 きな粉	オレンジ キャベツ 人 参 玉葱 ほうれん草 マーマレード コー ン 切り干し大根	539	おにぎり
16									
03	金	飲むヨーグルト せんべい	ひじきご飯 鶏レバーの甘辛煮 キャベツの納豆和え 味噌汁 りんご	フルーツポンチ せんべい 牛乳	米 三温糖 片栗粉 油	牛乳 とりレバー 納豆 豆腐 油揚げ 米みそ	ぶどうジュース りんご バナナ みかん パイ ナップル 玉葱 もやし キャベツ 人参 オクラ ひじき 寒天 生姜	508	おにぎり
17									
04	土	飲むヨーグルト せんべい	豚肉のスタミナ丼 具沢山味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	米 じゃが芋 片栗粉 ごま油	ヨーグルト 豚肉 豆腐 米みそ	玉葱 バナナ 人参 ほ うれん草 なら 生姜	519	
18									
06	月	牛乳 せんべい	米飯 鶏肉のバーベキュー焼き 南瓜サラダ 野菜スープ オレンジ	麸ラスク 牛乳	米 麸 バター マヨ ネーズ グラニュー糖 三温糖	牛乳 鶏肉	南瓜 オレンジ 小松菜 玉葱 人参 えだまめ 切り干し大根	515	おにぎり
20									
07	火	チーズ	鮭ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツとコーンのサラダ 七塔そうめん汁 バナナ	誕生日ケーキ 牛乳	米 ホットケーキミックス そうめん 三温糖 バター 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 生クリーム 鮭フレーク	バナナ キャベツ みかん 桃 人参 胡瓜 オクラ コー ン バナナ	615	おにぎり
08	水	牛乳 せんべい	マーボーナス丼 もやしと人参のナムル 春雨スープ バナナ	トマトポッキー 牛乳	米 小麦粉 三温糖 バター 片栗粉 春雨 油 ごま油	牛乳 豚挽肉 米みそ	バナナ なす もやし 人参 玉葱 小松菜 胡 瓜 ピーマン トマト ジュース 生姜	523	おにぎり
22									
09	木	チーズ	米飯 かれのいのバターしょうゆ焼き ポパイサラダ 味噌汁 オレンジ	マカロニミート 牛乳	米 マカロニ バター 三温糖 片栗粉 油	牛乳 かれい 豆腐 豚挽肉 ベーコン 米み そ	オレンジ もやし ほ うれん草 玉葱 玉葱 人 参 エリンギ ワカメ	496	おにぎり
30									
10	金	飲むヨーグルト せんべい	米飯 鶏肉の塩こうじ焼 ひじきの炒め煮 味噌汁 すいか	茹でとうもろこし せんべい 牛乳	米 じゃが芋 三温糖 油	牛乳 鶏肉 だいず 米 みそ 油揚げ	とうもろこし すいか 玉葱 人参 ほうれん草 いんげん ひじき	486	おにぎり
31									
11	土	飲むヨーグルト せんべい	ツナチャーハン 具沢山味噌汁 りんご	ヨーグルト せんべい	米 じゃが芋 油	ヨーグルト ツナ缶 豆 腐 米みそ	りんご 玉葱 キャベツ ピーマン 人参	390	
25									
13	月	牛乳 せんべい	ドライカレー マカロニサラダ 野菜スープ パイン缶	ごまおこし 牛乳	米 マシュマロ マカロニ マヨネーズ バター ごま 油 コーンフレーク	牛乳 豚挽肉 だいず ツナ缶	玉葱 パイナップル 人 参 コーンス えたまめ 切り干し大根 生姜	636	おにぎり
27									
14	火	チーズ	米飯 鮭の香草パン粉焼き ブロッコリーソテー 味噌汁 バナナ	米粉のブラウニー 牛乳	米 じゃが芋 米粉 三温糖 油 オリーブ油 パン粉 片栗粉	牛乳 鮭 豆腐 米みそ	バナナ ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ コーン パセリ	553	おにぎり
28									
15	水	牛乳 せんべい	味噌ラーメン フルーツヨーグルト	小松菜とツナのおにぎり 牛乳	生中華麺 米 三温糖	牛乳 ヨーグルト 豚肉 米みそ ツナ缶	もやし バナナ キャ ベツ みかん パイナッ プル コーンス 人参 小 松菜	655	おにぎり
29									

- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておたししています。
- ★7日はお誕生会&セタで午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★ロールパン・マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	536	22.1	15.0	242	2.3
乳児	492	19.6	14.4	246	1.9
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	768	0.36	0.50	26	1.7
乳児	627	0.29	0.44	21	1.6

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

給食室より

梅雨が明けて夏も本番になってきました。この時期は急に暑くなるために食欲が低下したり、たくさん汗をかいたりして熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をするようにお願いします。

夏野菜をたべよう!

暑い時期に取れる夏野菜には、カリウムと水分を豊富に含み、利尿作用に優れているので、身体の熱を逃がしてくれる働きを持っています。旬の野菜は栄養価が高いので食べて元気に暑い夏を乗り切りましょう! また、親子で一緒にとうもろこしの皮むきしたり、かぼちゃの種取り、オクラのヘタでスタンプなどなど...ぜひご家庭でも楽しく食育を取り入れてみてくださいね♪

☆夏野菜☆
トマト、ナス、胡瓜、ピーマン、かぼちゃ、冬瓜、オクラ、ゴーヤ、スイカ、メロン、枝豆、とうもろこし等

給食レシピのご紹介

トマトポッキー

今回はトマトジュースを使用したトマトポッキーを紹介します。夏が旬のトマト! 赤い色はリコピンといって、老化やがんを予防する抗酸化作用があります。生で食べるより、加熱したり加工品の方がリコピンの吸収率が高いです。今回はトマトジュースを使用していますが、ごまを入れたり、すりおろした人参を入れたり、給食では様々な形で提供しています。

- 1) バターを常温に戻しておく。小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダーはふるう。
- 2) バター、砂糖、塩をよく混ぜた後、トマトジュースを加えて混ぜる。
- 3) 2)に1を加える。
- 4) 2mmくらいの厚さに伸ばし、棒状にカットして細長く成形する。
- 5) オープン予熱 170℃ 10~15分
- 6) 天板にクッキングシートを敷き、くっつかないように生地を寄せたあとオープンで焼きあげる。

※ご家庭のオープンの様子をみながら時間や温度を調整してください。

食品名	幼児1人分(g)	約30本分
小麦粉	10	100
片栗粉	2	20
ベーキングパウダー	0.2	2
トマトジュース	3.3	33
バター	3	30
塩	0.08	0.8
砂糖	3	30