



船堀中央保育園  
平成28年度7月（文月）献立



目標：夏野菜を食べよう

\*乳児には午前中、牛乳等がです。  
\*日々、安心・安全な食材を使用していますが、納入状況により献立の変更をすることがありますのでご了承ください。また、毎日食材の産地を食育ボードに明記しているのをご確認ください。

曜	月	火	水	木	金	土
日					1	2
予定						
屋敷	<p><b>今月のテーマ野菜～トマト～</b> トマトのリコピンには、紫外線による皮膚の表面に発生した活性酸素を除去し、肌の老化や日焼け後の肌の硬化も防ぎ、シミの原因になるメラニンを抑制します。また、人間は歳を重ねるごとに抗酸化作用が失われているので、活性酸素除去は老化防止の役に立ちます。</p> 		<p><b>夏野菜が実りました</b> 園で栽培していた、きゅうりやナスなどの夏野菜が実り始めました。子どもたちは水やりをしながら茎ははっぱが大きくなるようすを観察し、実が色づくのを心待ちにしていました。収穫した野菜は調理活動で使ったり、給食でいただいたりする予定です。収穫の喜びや、味わった感想を、お子さんにぜひ聞いてみてください。また先日、園庭で実ったひわを使ってジュースを作り、ほしくみさん、つきくみさんと味わいました♪「あまくておいしい♪」と大好評でした。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉と茄子の揚げおろし煮</li> <li>キャベツの味噌ドレッシング</li> <li>モロヘイヤのかき卵汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>和風サラダ</li> <li>若布とコーンのスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ					<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	4	5	6	7	8	9
予定	0歳児健康診断		野菜の日・避難訓練		創立記念日・らっこきらきらパーサー・七夕献立	
屋敷	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトの冷製パスタ</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>牛肉と冬瓜の煮物</li> <li>胡瓜とトマトのボン酢和え</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>ずいか</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターライス</li> <li>ベジタブルオムレツ</li> <li>トマトソースがけ</li> <li>フルーツヨーグルトサラダ</li> <li>ビーンズスープ</li> <li>メロン</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>お星様のカップ寿司</li> <li>鶏肉のさっぱり漬け</li> <li>ほうれん草の胡麻和え</li> <li>短冊すまし汁</li> <li>ずいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鯉フライ</li> <li>千切り野菜～レモンドレッシング～</li> <li>くし切りトマト</li> <li>ニラと厚揚げの味噌汁</li> <li>パイナップル</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>サラダうどん</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>大根と玉葱の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズおかかおにぎり</li> <li>蒸しとうもろこし</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜ピザ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>明日楽しみ♪水の川そうめん</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お星さませんべい</li> <li>パームクーヘン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャムパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パームクーヘン</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	11	12	13	14	15	16
予定	身体測定5、4、3歳		野菜の日		造形	
屋敷	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>チキンソテー ラタトゥイユソース</li> <li>茹で野菜のさっぱりサラダ</li> <li>パンブキンポターージュ</li> <li>ずいか</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>若布ご飯</li> <li>かじきと枝豆のコロコロ揚げ</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ゴーヤチャンプルー</li> <li>春雨サラダ</li> <li>中華コンスープ</li> <li>ずいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>鰯のおろしポン酢がけ</li> <li>豆腐と若布の和風サラダ</li> <li>冬瓜の味噌汁</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねさっぱりうどん</li> <li>鶏肉と茄子の揚げ浸し</li> <li>キャベツの浅漬</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>和風サラダ</li> <li>若布とコーンのスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷汁</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目素麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトジャムカナッパ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ニラとチーズのちぢみ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	18	19	20	21	22	23
予定	海の日		誕生会		0歳児健康診断	
屋敷			<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜たっぷりキーマカレー</li> <li>さっぱりカラフルマリネ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>برانマンシェ</li> <li>～黄桃ソース～</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やし中華</li> <li>レバーの香味煮</li> <li>春雨とトマトのスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鯉フライ</li> <li>千切り野菜～レモンドレッシング～</li> <li>くし切りトマト</li> <li>ニラと厚揚げの味噌汁</li> <li>パイナップル</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>サラダうどん</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>大根と玉葱の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> <li>丸ごとずいかポンチ</li> <li>ラムネ</li> <li>アイスティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>枝豆ととうもろこしのピラフ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャムパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パームクーヘン</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	25	26	27	28	29	30
予定	カウンセリング		野菜の日		体育指導	
屋敷	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>チキンソテー ラタトゥイユソース</li> <li>茹で野菜のさっぱりサラダ</li> <li>パンブキンポターージュ</li> <li>メロン</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>若布ご飯</li> <li>かじきと枝豆のコロコロ揚げ</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ゴーヤチャンプルー</li> <li>春雨サラダ</li> <li>中華コンスープ</li> <li>ずいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>鰯のおろしポン酢がけ</li> <li>豆腐と若布の和風サラダ</li> <li>冬瓜の味噌汁</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>茄子とビーマンの味噌炒め</li> <li>胡瓜ともやしの梅肉和え</li> <li>豆腐と三つ葉のすまし汁</li> <li>ずいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>ほうれん草ともやしのお浸し</li> <li>豆腐とキャベツのみそ汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷汁</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目素麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトジャムカナッパ</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ニラとチーズのちぢみ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウインナーパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>