



社会福祉法人東京児童協会 船堀中央保育園
平成29年度7月(文月)献立



7月の目標
夏野菜を食べよう

* 乳児には午前中、牛乳等がです。

* はクッキングメニューです。

* 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ためご確認ください。

曜	月	火	水	木	金	土
日						1
予定	郷土食～大阪～					
昼食	大阪は江戸時代「天下の台所」と呼ばれ、古くから食文化が栄え、その食文化を支える大阪独特の野菜も多数ありました。小麦粉などの粉を主材料とした「粉もん」、代表的なものにお好み焼き、たこ焼きなどがあり、関西の食文化を語る上で、もはや欠かせない存在となっています。また、串カツは「トンカツよりも食べやすいもの」と研究された上に出されたものです。旬の食材を活かす「だし」を基本にした調理法のもとに、季節や風情を繊細に表現しています。また最近では、「だし」を基本とした伝統的な日本食は、素材の良さを活かしながら、油脂を多用せずに減塩となる調理法であることが、健康志向の観点からも注目されています。					
午後のおやつ						
日	3	4	5	6	7	8
予定		らっこ広場	避難訓練	0歳児健診	七夕献立	夏祭り
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鯖の塩焼き 付)レモン 豆腐と若布の梅ドレッシングサラダ 冬瓜の味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ゴーヤチャンプル 春雨の甘酢和え オクラとなめこのすまし汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 夏野菜たっぷり卵焼き 茹で野菜のさっぱり和え ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ ズッキーニの味噌汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のソテー 葱ソースがけ ほうれん草の胡麻和え オクラの味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ナポリタンスパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ グレープフルーツ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 冷汁 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜とチーズのケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜炒飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 天の川きらきら流しそうめん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> お星さませんべい バームクーヘン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー せんべい 牛乳
日	10	11	12	13	14	15
予定	身体測定(3, 4, 5歳)	身体測定(0, 1, 2歳)	交流日・野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜とトマトのポン酢和え 南瓜と玉葱の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の大葉フライ 千切り野菜～レモンドレッシング～ くし切りトマト ニラと厚揚げの味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ネバナパ納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜と赤パプリカの酢の物 しめじと三つ葉のすまし汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 レバーの香味煮 青梗菜とコーンのスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ ピーンズスープ すいか 	<ul style="list-style-type: none"> そばろ丼 和風サラダ 若布と豆腐の味噌汁 ぶどう
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さっぱり梅ささみ素麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> みかん入り牛乳寒天 ビスケット 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ピザ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ととうもろこしのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ジャムパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ビスケット 牛乳
日	17	18	19	20	21	22
予定	海の日	体育指導	誕生会	0歳児健診		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ゴーヤチャンプル 春雨の甘酢和え オクラとなめこのすまし汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜たっぷりタコライス マカロニサラダ ベジタブルスープ いちごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鯖の塩焼き 付)レモン 豆腐と若布の梅ドレッシングサラダ 冬瓜の味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 若布ご飯 かじきと枝豆のコロコロ揚げ ほうれん草のお浸し 茄子と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き ひじき煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 南瓜とチーズのケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 丸ごとすいかポンチ ウエハース アイスティ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷汁 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ワインナーパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー せんべい 牛乳
日	24	25	26	27	28	29
予定	造形	よちよちらっこ	郷土食 ～大阪～			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜とトマトのポン酢和え 南瓜と玉葱の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の大葉フライ 千切り野菜～レモンドレッシング～ くし切りトマト ニラと厚揚げの味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 大根めし 大阪串カツ・たこ焼き 冬瓜と茄子の炊いたん 粕汁 ヒオオネ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 レバーの香味煮 青梗菜とコーンのスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ ピーンズスープ すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ナポリタンスパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ グレープフルーツ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さっぱり梅ささみ素麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> みかん入り牛乳寒天 ビスケット 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> なにわの大阪モダン焼き 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ととうもろこしのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ジャムパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ビスケット 牛乳
日	31					
予定						

テーマ野菜～トマト～

トマトに含まれるリコピンには、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くので、活性酸素除去は老化防止の役に立ちます。トマトを選ぶときは、ヘタが緑色でピンとしていて、実は赤く色艶のあるものが新鮮なのでおすすめです。また、冷やし過ぎると味が落ちるため室温で保存すると良いでしょう。トマトは加熱すると美味しさ、リコピンやカロテンの吸収率がアップします。園でもトマトを栽培しています。収穫したトマトはトマトの冷製パスタやタコライスなど食事の中に取り入れていきます。

