



船堀中央保育園

平成30年度7月(文月)献立



7月の目標：夏野菜を食べよう
 テーマ野菜：トマト



※乳児は午前中に牛乳等が出ます。
 ※納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい
 ※食中毒予防のため、直接調理に関わるクッキングは控えています

曜日	月	火	水	木	金	土
予定	2	3	4	5	6	7
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と夏野菜炒め 南瓜サラダ ズッキーニとえのきの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 ゴーヤチャンプルー 春雨の甘酢和え 南瓜と玉葱の味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の大葉フライ 千切り野菜～レモンドレッシング～付)くし切りトマト オクラと大根のすまし汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 夏野菜たっぷり卵焼き 茹で野菜の玉葱ドレッシング和え ほうれん草としめじの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りごはん 鶏肉と茄子の揚げおろし煮 ほうれん草の胡麻和え ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー 	
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"> トマトの冷製パスタ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> トマトジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チョコスティックパン 牛乳 	
日	9	10	11	12	13	14
予定		野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの照り焼き 胡瓜と若布の酢の物 茄子と小松菜の味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ネバネバ納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜とキャベツの浅漬け しめじと三つ葉のすまし汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鯖の塩焼き 付)レモン 豆腐と海藻の梅ドレッシングサラダ 冬瓜の味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 レバーの香味煮 若布とえのきのスープ ヨーグルト 	<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 豆腐と大根の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 キャベツのしらす和え 小松菜と油揚げの味噌汁 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"> 夏野菜ピザ 牛乳 	<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"> 枝豆ととうもろこしのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー せんべい 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
予定	海の日		誕生会			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 ゴーヤチャンプルー 春雨の甘酢和え 南瓜と玉葱の味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜たっぷりカレー さっぱりカラフルマリネ ミネストローネ パイナップルのキラキラサマーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 夏野菜たっぷり卵焼き 茹で野菜の玉葱ドレッシング和え ほうれん草としめじの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りごはん 鶏肉と茄子の揚げおろし煮 ほうれん草の胡麻和え ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の胡麻味噌焼き 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 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> トマトジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チョコスティックパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
予定		野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの照り焼き 胡瓜と若布の酢の物 茄子と小松菜の味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ネバネバ納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜とキャベツの浅漬け しめじと三つ葉のすまし汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鯖の塩焼き 付)レモン 豆腐と海藻の梅ドレッシングサラダ 冬瓜の味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 レバーの香味煮 若布とえのきのスープ ヨーグルト 	<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 豆腐と大根の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 キャベツのしらす和え 小松菜と油揚げの味噌汁 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"> 夏野菜ピザ 牛乳 	<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"> 枝豆ととうもろこしのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー せんべい 牛乳
日	30	31				
予定			<p align="center">夏野菜について</p> <p>代表的な夏野菜には、胡瓜やトマト、ピーマン、ゴーヤ、茄子、トウモロコシ、南瓜などが挙げられ、濃く、はっきりとした色の野菜がその特徴です。食欲も落ちるこの季節、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激し、含まれている栄養素とその効能は、夏にぴったりと言えます。</p> <p>夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中から冷やしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。</p> <p>7月献立では夏野菜が多く登場します。保育園でも夏野菜を栽培しています。子ども達と育て、収穫する中で夏野菜についてや栄養についても伝えていきたいと思ひます。</p>			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と夏野菜炒め 南瓜サラダ ズッキーニとえのきの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の大葉フライ 千切り野菜～レモンドレッシング～付)くし切りトマト オクラと大根のすまし汁 メロン 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 冷汁 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> トマトの冷製パスタ 麦茶 				

