



船堀中央保育園
令和元年度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



※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。
※午前おやつとして、麦茶と小魚を提供します。

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定	スポーツ教室(5歳)		野菜の日		七夕献立	夏祭り・保育園をきれいにしよう会
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 若布と鮭の混ぜ込みご飯 鶏の竜田揚げ ステーキ胡瓜 野菜ジュース バナナ 	<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 茄子と厚揚げの味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ネバネバナ納豆丼 金時豆 胡瓜とキャベツの浅漬け 臭だくさん味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 レバーの香味煮 若布としめじのスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> きらきらお星さまちらし寿司 ポークソテー レモンソースがけ ほうれん草の胡麻和え ずいか 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳寒天〜トマトソースがけ〜 ウエハース・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> トマトの冷製パスタ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり・小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ととうもろこしの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> お星さまフルーツゼリー せんべい 麦茶 	
kcal	583	516	636	553	482	
日	8	9	10	11	12	13
予定						
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 ずいか 	<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 メロン 	<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 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 夏野菜たっぷり卵焼き 春雨の玉葱ドレッシング和え ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト 	<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〜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"> そぼろ丼 キャベツのおかか和え 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 焼きとうもろこし・小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ピザ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さっぱり梅ささみ冷麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ふわふわ米粉お好み焼き 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 牛乳
kcal	589	590	487	513	590	631
日	15	16	17	18	19	20
予定				誕生会		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ゴロゴロ夏野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ パイザヌスープ ずいか 	<ul style="list-style-type: none"> ネバネバナ納豆丼 金時豆 胡瓜とキャベツの浅漬け 臭だくさん味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 手作りホットドッグ ポテトフライ さっぱりえびマリネサラダ 夏野菜スープ キラキラ桃ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜とトマトのボン酢和え 豆腐と大根の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の野菜炒め ひじき煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁 ぶどう
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 冷汁 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 冷汁 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり・小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 丸ごとスイカボンチ ウエハース・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> レーズンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳
kcal	571	636	467	544	579	
日	22	23	24	25	26	27
予定	造形(5歳)		野菜の日・体育指導			
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 ずいか 	<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 メロン 	<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 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 レバーの香味煮 若布としめじのスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 キャベツのおかか和え 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 焼きとうもろこし・小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ピザ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さっぱり梅ささみ冷麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ととうもろこしの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 牛乳
kcal	589	590	487	553	607	631
日	29	30	31			
予定			英語			
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 茄子と厚揚げの味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ゴロゴロ夏野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ パイザヌスープ ずいか 	<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〜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"> 夏野菜について 	<ul style="list-style-type: none"> 夏に収穫できる代表的な野菜は、きゅうり、トマト、なす、ピーマンそしてにがうりなど表面の色が鮮やかな物が多く、紫外線による酸化作用をはねのけるポリフェノール類やカロチノイド、ビタミンCやEなどが多く含まれています。 夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。 7月献立では夏野菜が多く登場します。夏野菜をたくさん食べ、必要な栄養を食事から補給しましょう。 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> トマトの冷製パスタ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 冷汁 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳寒天〜トマトソースがけ〜 ウエハース・麦茶 			
kcal	516	571	493			