

令和3年

7月行事献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち 行事			昼食献立名	材料と体内ではたらく			栄養価		三未以下 添加	おやつ		
					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	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全員)	
木	1	15	保育参観 ばら	うま煮 キャベツのしらすあえ おくら納豆	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 小麦粉、マーガリン	牛乳、豚肉、厚揚げ 高野豆腐、ちりめん 納豆、もみのり スキムミルク、卵	人参、水煮たけのこ ごぼう、糸こんにゃく、しめじ グリーンピース、キャベツ 小松菜、おくら、レモン	658	27.5		牛乳、菓子	牛乳 ベジータケーキ	
金	2	16	保育参観 すみれ カワイ体操教室(年長)	グリルチキン ラタトゥイユ 手作りふりかけ バナナ	米、油、砂糖、米粉 白ごま、食パン マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ベーコン 小魚、干しあみ ちりめん、青のり粉	かぼちゃ、人参、なす トマト、玉ねぎ、ピーマン 黄ピーマン、トマトジュース ゆかり、バナナ	665	24.1		牛乳、菓子	牛乳 ごまじゃこトースト	
土	3	17		ぶっかけうどん 磯あえ 牛乳	乾うどん、油、砂糖 白ごま、菓子	牛乳、油揚げ、鶏肉 刻み昆布、ちりめん 青のり粉	干しいたけ、人参 小松菜、キャベツ	453	18.4		牛乳、菓子	3日 :雪の宿 17日 :白い風船	
月	5	19	プール 年中(年長)	豚肉の生姜炒め 小魚三杯酢 かぼちゃのみそ汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、厚揚げ 乾わかめ、中みそ ちりめん、ヨーグルト	玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、乾きくらげ、生姜 かぼちゃ、人参、えのきたけ バナナ、みかん缶、パイン缶	598	26.4		牛乳、菓子	牛乳 果物のヨーグルトかけ	
火	6	20	保育参観 きくら 絵本読み聞かせ(年少)	ハヤシライス フレンチサラダ グレープフルーツ	米、油、砂糖 じゃがいも ハヤシルウ、菓子	牛乳、豚肉、小魚	玉ねぎ、人参 グリーンピース キャベツ、きゅうり グレープフルーツ	604	19.6		牛乳、菓子	牛乳、小魚、サツポロポテト 牛乳、小魚、エントリー	
水	7	21	創立記念日 誕生会	誕生会(7日) コーンコロック 野菜のツナサラダ 味付のり	米、油、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ウエハース	牛乳、鶏ひき肉、卵 ツナ缶、もみのり アイスミルク	玉ねぎ、ホールコーン 人参、キャベツ きゅうり	636	20.0		牛乳、菓子	牛乳、ロールケーキ 牛乳 アイスクリームウエハース添え	
木	8		絵本読み聞かせ(年長)	きな粉ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんのごまあえ	米、油、砂糖、片栗粉 白ごま、小麦粉、山芋 お好みソース	牛乳、きな粉、高野豆腐 ちりめん、乾ひじき、豆腐 ちりめん、刻み昆布 花かつお、青のり粉、卵	人参、小松菜、キャベツ 奴ねぎ	569	21.6	みそ汁	牛乳、菓子	牛乳 お好み焼き	
金	9		カワイ体操教室(年中)	魚の南蛮漬け トマト とうがんの豆乳汁	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、魚、厚揚げ 豆乳、中みそ、白みそ	人参、玉ねぎ、ピーマン 冬瓜、人参、しめじ 奴ねぎ、トマト とうもろこし	503	23.9		牛乳、菓子	牛乳 ゆでとうもろこし	
土	10	24		スパゲティナポリタン 焼きポテト 牛乳	乾スパゲティ、油 ケチャップ、じゃがいも 菓子	牛乳、ベーコン 粉チーズ、青のり粉	人参、玉ねぎ ホールコーン、ピーマン カットトマト缶	507	15.7		牛乳、菓子	10日 :星たべよ 24日 :ミニサラダ	
月	12	26	プール(カワイ体操指導) 年中(中長)	杉本先生リズム指導 身体計測(年少・中・長)	魚のカレーじゃよう焼 ごぼうのごまマヨネーズあえ 昆布豆	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま マヨネーズ	牛乳、魚、蒸し大豆 刻み昆布、粉寒天 りんご缶	ごぼう、人参、キャベツ きゅうり、りんごジュース りんご缶	621	23.4	菜めし	牛乳、菓子	牛乳 りんごゼリー
火	13	27	保育参観 みかん)	避難訓練	すきやき煮 きゅうりとわかめの酢の物 ひじきふりかけ オレンジ	米、油、砂糖 おつゆ麩、じゃがいも 白ごま、菓子	牛乳、鶏肉、焼き豆腐 高野豆腐、ちりめん 乾わかめ、乾ひじき 昆布	人参、玉ねぎ、ごぼう 白ねぎ、きゅうり、もやし オレンジ	556	21.1		牛乳、菓子	牛乳、昆布、かつばえびせん 牛乳、昆布、カール
水	14	28	保育参観(あお) 絵本読み聞かせ(年中)	身体計測 ひよこ・ひまわり)	鶏肉のマリネ スパゲティソテー 生パイン	米、油、砂糖、白ごま 乾スパゲティ、ケチャップ 乾ひやむぎ	牛乳、鶏肉、油揚げ	赤ピーマン、玉ねぎ きゅうり、人参、キャベツ しめじ、ホールコーン ピーマン、生パイン、奴ねぎ	582	21.5		牛乳、菓子	牛乳 ひやむぎ
木		29	プール 年中(年長)	マーボーなす ナムル 焼きししゃも	米、油、砂糖、片栗粉 ごま油、白ごま、小麦粉 バター、グラニュー糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉 赤みそ、ししゃも 卵	人参、玉ねぎ、なす 干しいたけ、乾きくらげ 白ねぎ、生姜、キャベツ もやし、赤ピーマン	656	25.8		牛乳、菓子	牛乳 ココアクッキー	
金		30		夏野菜の豆乳ミートグラタン 粉ふきいも トマトと卵のスープ	米、油、砂糖 乾マカロニ、ケチャップ 片栗粉、じゃがいも 食パン、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ、卵 小倉あん	玉ねぎ、かぼちゃ、人参 なす、ピーマン、キャベツ トマト、小松菜	615	22.1		牛乳、菓子	牛乳 小倉サンド	
土		31		カレーうどん キャベツのごま酢あえ 牛乳	乾うどん、油、砂糖 カレールウ、片栗粉 白ごま、菓子	牛乳、豚肉、油揚げ ちりめん	人参、玉ねぎ、なす しめじ、白ねぎ キャベツ	544	18.4		牛乳、菓子	31日 :ばかうけ	

暑い夏を乗り切ろう!

今月はトマトやなす、ピーマンを使ってラタトゥイユやグラタンなどのメニューを取り入れています。  
夏バテ予防や風邪予防のために夏野菜をたくさん食べましょう。

★誕生会★

- とうもろこしごはん
- 和風サラダ
- オレンジ
- 魚の竜田揚げ
- 天の川そうめん汁



この献立の栄養価は3~5歳児の平均で作成されています。平均の熱量は584kcalでたんぱく質は22.0gです。