

平成28年7月の献立予定表

なるにつこ認定こども園

泉南市保育子育て支援課

日	曜	献立名	食品名	3時の間食
1	金	チキンカレー キャベツとツナのサラダ	(鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、カレールウ) (キャベツ、にんじん、ツナ水煮、コーンクリームドレッシング)〈食パン【卵不使用】、いちごジャム〉	ジャムサンド 牛乳
15	金	泉州野菜カレー キャベツとツナのサラダ	(鶏肉、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、にんじん、カレールウ) (キャベツ、にんじん、ツナ水煮、コーンクリームドレッシング)〈食パン【卵不使用】、いちごジャム〉	ジャムサンド 牛乳
2	土	そぼろ丼 煮浸し・すまし汁	(豚挽肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ) (キャベツ、にんじん)(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、小松菜)	菓子 牛乳
4	月	煮魚・味噌汁 ひじきの炒り煮	(赤魚)(キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、ねぎ、味噌) 〈アムスメロン〉 (ひじき、にんじん、油揚げ、つきこんにゃく、ピーマン)	果物・菓子 牛乳
5	火	八宝菜 甘酢和え・味噌汁	(豚肉、白菜、たまねぎ、ピーマン、生しいたけ、にんじん、チンゲン菜、たけのこ水煮、片栗粉) (春雨、きゅうり、にんじん)(トマト、オクラ、たまねぎ、わかめ、味噌)〈ホットケーキミックス、絹ごし豆腐、豆乳、白玉粉、きな粉〉	きなこドーナツ 牛乳
6	水	鶏肉の五目煮 きゅうり炒め・味噌汁	(鶏肉、ごぼう、にんじん、じゃがいも、厚揚げ、椎茸)〈中華そば玉【卵不使用】、豚肉、キャベツ〉 (きゅうり、にんじん、土しょうが)(かぼちゃ、たまねぎ、レタス、小松菜、味噌)	焼きそば 牛乳
7	木	チキンカツ・温キャベツ 冬瓜の含め煮・天の川スープ	(鶏肉、小麦粉、パン粉)(キャベツ) 21日(100%りんごジュース、アガー) (冬瓜、にんじん、土しょうが)(フォー、オクラ、コーン缶、にんじん)	7日七夕ゼリー・菓子 21日手作りゼリー・菓子
8	金	赤魚の夏野菜ソースがけ もみ漬け・味噌汁	(赤魚、トマト、たまねぎ、なす、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、片栗粉、ケチャップ) (白菜、きゅうり、にんじん、レモン)(豆腐、たまねぎ、にんじん、えのき、味噌)〈小麦粉、モロヘイヤ、バナナ、豆乳、菜種マーガリン〉	青菜とバナナのケーキ 牛乳
9	土	鶏の照り焼き丼 煮浸し・すまし汁	(鶏肉、キャベツ、たまねぎ、ねぎ) (白菜、にんじん)(さつまいも、たまねぎ、にんじん、ほうれん草)	菓子 牛乳
11	月	鮭フライ・温キャベツ トマトの和え物・味噌汁	(生鮭、小麦粉、パン粉)(キャベツ) 〈とうもろこし〉 (トマト、きゅうり、ツナ水煮)(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、小松菜、味噌)	スイートコーン 菓子・牛乳
12	火	たこめし・味噌汁 豆腐チャンプルー	(いづみだこ)(なめこ、たまねぎ、にんじん、油揚げ、わかめ、味噌) (豆腐、豚肉、もやし、にんじん、たまねぎ、空芯菜) 〈小麦粉、かぼちゃ、豆乳〉	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
13	水	冷やしうどん きのこきんぴら・果物	(細うどん玉、豚肉、きゅうり、にんじん、コーン缶、椎茸、オクラ) 〈小麦粉、純ココア、菜種マーガリン、豆乳〉 (まいたけ、しめじ、にんじん、ピーマン)(バナナ)	ココアパン 牛乳
14	木	落とし揚げがんと温キャベツ ゆかり和え・味噌汁	(絹ごし豆腐、豚挽肉、ひじき、にんじん、片栗粉)(キャベツ) (もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり)(もずく、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、味噌)	ヨーグルト 菓子
30	土	豚丼 煮浸し・すまし汁	(豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ) (キャベツ、にんじん)(じゃがいも、たまねぎ、えのき、わかめ)	菓子 牛乳

☆夏野菜を見てみよう☆

梅雨が終わると、いよいよ暑い夏がやってきます。お日様をたっぷり浴びた野菜がすくすくと育ち、収穫の時期になります。夏野菜は色がカラフルで、形もおもしろいです。オクラは、輪切りにすると星形に見えるので、見た目でも楽しめますよね。こどもたちの苦手な野菜も、食べることで以外で触れると興味を持って食べるきっかけになるかもしれません。家庭菜園で育てる、切る前の状態の野菜に触れる、切った断面を見る、葉や花を観察する、皮をむくなど、いろいろ出来ます。また、夏野菜は多くの水分を含んでいるため、たくさん汗をかきこれからの季節には水分補給になり、ビタミンを多く含むので、栄養補給にもなります。



★7月の給与栄養量(3歳以上児)

エネルギー	たんぱく質	脂質
595kcal	22.0g	16.6g

