

※かりん組が収穫した、里山のじゃが芋を使用します。
※オレンジ色のメニューは、かりん組のリクエストです。

日	曜	昼食の献立	3時のおやつ	栄養メモ
1	月	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 厚揚げとゴーヤの炒め物(豚肉 人参 もやし) スティックきゅうり(マヨドレ) 果物	沖縄風くすもち・麦茶 (黒糖 きなこ)	<p><旬の食材> きゅうり かぼちゃ 枝豆 アスパラ いんげん とうもろこし トマト なす ピーマン レタス モロヘイヤ ゴーヤ いら アジ かじきまぐろ カレイ すずき メロン すいか</p> <p><行事予定> ・7/10(水)あんず組：ピーマンの種取り →エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします</p> <p>～お願い～ 献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、 未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。 ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお知らせください。 (果物は、りんご・メロン・スイカを提供予定です)</p> <p>【今月のレシピ紹介】 7/10(水)のおやつ「夏野菜スパゲティ」</p> <p>◎材料(4人分) ・スパゲティ 4人分 ・ツナ缶 100g ・玉ねぎ 1/4個 ・ピーマン 1個 ・赤パプリカ 1/4個 ・黄パプリカ 1/4個 ・にんにく 1かけ</p> <p>・オリーブオイル 適量 ・塩 適量</p> <p>子どもと一緒に ピーマンやパプリカの 種取りを してみましよう!</p> <p>◎作り方 ①玉ねぎは薄くスライス、ピーマンやパプリカは千切り、にんにくはみじん 切りにする。ツナ缶は汁気を切っておく。 ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを弱火で熱する。香りが出てきた ら玉ねぎ、ピーマン&パプリカの順で炒める。火が通ってきたらツナも炒 めて、塩で調味する。 ③表記通りに茹でておいたスパゲティを②に絡めて、完成。</p> <p>★塩のみの、シンプルな味付けです。コンソメを加えて洋風に、仕上げに しょうゆを少量回し入れると和風になります。 ★保育園では、白ワインを加えて風味付けをしています。</p> <p>☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用の「マヨドレ」を使用します。 ☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を 含みません。 ☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。 ☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽いおやつと麦茶を提供します。</p> <p>【今月の平均栄養量】 幼児：熱量446kcal たんぱく質16.3g 脂質12.2g 塩分1.9g 乳児：熱量399kcal たんぱく質15.2g 脂質12.3g 塩分1.6g</p>
2	火	ごはん ワカメとコーンのスープ 果物 マーボーなす(豚肉 ねぎ 人参 グリルパスタ にんにく しょうが) もやしのゆかり和え(人参 きゅうり)	2日；コロッケ・牛乳 (じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 豆乳 米粉 米粉パン粉) 16日；みそ蒸しパン・牛乳 (米粉 豆乳 ごま)	
3	水	玄米ごはん(ごま塩) 冬瓜とあさつきのすまし汁 カジキのかりかりフライ(米粉 豆乳 カレー粉 コーンフレーク) ポイルキャベツ(人参 かつお節)	アップルポテト(さつま芋 豆乳マーガリン 豆乳ホイップ)・牛乳 3日；+ポテトチップス	
4	木	米粉パン 豚肉のカレー風味焼き(玉ねぎ) いんげんと人参のソテー 果物 4日；ポタージュ(じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 パセリ) 18日；クリームコーンスープ(玉ねぎ 豆乳 パセリ)	枝豆ごはん・麦茶 (塩昆布)	
5	金	七タちらし(鮭 きゅうり コーン 人参 ごま) おくらと豆腐のすまし汁 鶏のからあげ	キラキラゼリー・麦茶 (りんごジュース みかん パイン)	
6	土	ミックスピラフ(ミックスベジタブル 玉ねぎ 無添加ハム) ワカメともやしのスープ かぼちゃのサラダ(レーズン きゅうり マヨドレ)	いちごジャムサンド・牛乳 (米粉パン)	
8	月	ごはん キャベツと人参のスープ ボークチャップ(玉ねぎ ケチャップ ソース) フライドポテト(パセリ) 果物	お茶漬け・麦茶 (梅 じゃこ のり)	
9	火	ワカメごはん かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁 豚肉ともやしの大根おろしがけ(人参) 茹でとうもろこし 果物	豆腐ガトーショコラ・牛乳 (米粉 豆乳 ココア)	
10	水	納豆ごはん(キャベツ 人参 ねぎ かつお節) とろろ昆布とあさつきのすまし汁 めだいの磯辺焼き ひじきのサラダ(人参 しらす きゅうり) 果物	10日；夏野菜スパゲティ・麦茶 (米粉パスタ ツナ ピーマン パプリカ 玉ねぎ にんにく) 24日；ミートソーススパゲティ・麦茶 (米粉パスタ 豚肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト)	
11	木	ごはん なすとみょうがのみそ汁 たたききゅうりのサラダ(玉ねぎ じゃこ にんにく) 果物 家常豆腐(厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく しょうが)	11日；じゃがバター(豆乳マーガリン)・麦茶 25日；焼きおにぎり(ねぎ みそ)・麦茶	
12	金	夏のドライカレー(豚肉 トマト 玉ねぎ なす マッシュルーム パプリカ にんにく しょうが ケチャップ ソース) ほうれん草とコーンのスープ ポテトサラダ(きゅうり 人参 無添加ハム マヨドレ)	フルーツ入りサイダーゼリー(白桃 みかん メロン)・麦茶 12日；+ポテトチップス/26日；+せんべい	
13	土	野菜たっぷりフォー(鶏肉 もやし 白菜 人参 あさつき) さつま芋と昆布の煮物	ツナおにぎり・麦茶	
30	火	米粉パン ミネストローネ(キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ トマト 無添加ベーコン) 鮭のマヨネーズ焼(玉ねぎ マヨドレ パセリ) 焼き野菜(ズッキーニ 人参) 果物	みそ蒸しパン・牛乳 (米粉 豆乳 ごま)	
19	金	ごはん 豆腐とニラのみそ汁 豚肉と春雨の炒め物(玉ねぎ 人参 ピーマン) トマトのサラダ(玉ねぎ きゅうり) 果物	焼きとうもろこしおにぎり・麦茶	

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。

