

新宿三つの木保育園もりさんかくしかく
令和2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、幼児共に小魚がです。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつでのカロリーです。
乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつでのカロリー基準：550kcal

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---|---|--|---|--|---|
| 日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 予定 | 夏野菜について | | 4月誕生会 | 4月誕生会 | 4月誕生会 | |
| 昼食 | 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、そしてゴーヤなど表面の色が鮮やかな物が多く、この時期の野菜は紫外線による肌の酸化作用を防ぐポリフェノール類やカロテノイド、ビタミンCやEなどが多く含まれています。また夏場はエネルギー消費が増える為、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。必要な栄養を食事から補給し、夏に負けないようにしましょう。 | | <ul style="list-style-type: none"> ・ ジャージャー麺 ・ 中華ナムル ・ 若布としめじのスープ ・ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・ 雑穀ご飯 ・ 鱈の塩焼き ・ 切干大根と昆布の梅和え ・ 茄子と油揚げの味噌汁 ・ メロン | <ul style="list-style-type: none"> ・ 夏野菜たっぷりカレー ・ マゼドアンサラダ ・ ジュリエンスープ ・ オレンジ | <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 ・ フルーツゼリー |
| 午後のおやつ | | | <ul style="list-style-type: none"> ・ 枝豆とうもろこしのご飯 ・ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 焼き豚チャーハン ・ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 夏野菜ピザ ・ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・ ツナおにぎり ・ 牛乳 |
| kcal | 543 | | 599 | 661 | 628 | |
| 日 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 予定 | | 七夕献立 | 野菜の日 | テーマ野菜の日 | 7月誕生会 | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ かじきの照り焼き ・ 三色パエリアサラダ ・ ニラと厚揚げの味噌汁 ・ メロン | <ul style="list-style-type: none"> ・ きらきら七夕そうめん ・ 鶏肉の唐揚げ 葱ソースがけ ・ ほうれん草の胡麻和え ・ すいか | <ul style="list-style-type: none"> ・ ネバネバ納豆丼 ・ 金時豆の甘露 ・ 胡瓜とキャベツの甘酢和え ・ 具だくさん味噌汁 ・ オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> ・ トマトとえびのスパゲッティ ・ 南瓜サラダ ・ ミニトマトと玉葱のスープ ・ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・ バターライス ・ フェイジョアード ・ トマトドレッシングサラダ ・ さっぱりコンソメスープ ・ パイナップルゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ 豚肉の野菜炒め ・ ひじきの煮物 ・ じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ ヨーグルト |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> ・ 焼きおにぎり ・ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 天の川ゼリー ・ ウエハース ・ ヨーグルトドリンク | <ul style="list-style-type: none"> ・ ささみと若布の素麺 ・ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・ トマトの炊き込みご飯 ・ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・ コーンケーキ ・ アイ스티ー | <ul style="list-style-type: none"> ・ おかかおにぎり ・ 牛乳 |
| kcal | 551 | 470 | 470 | 520 | 521 | 588 |
| 日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 予定 | | | | | 夏祭り | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ 鱈の南蛮漬 ・ ゴロゴロ野菜の玉葱ドレッシング ・ オクラと大根のすまし汁 ・ 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 ・ 春雨サラダ ・ 南瓜と玉葱の味噌汁 ・ すいか | <ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ 彩り野菜の卵焼き ・ レモンドレッシングサラダ ・ ほうれん草としめじの味噌汁 ・ ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> ・ 雑穀ご飯 ・ 鱈の塩焼き ・ 切干大根と昆布の梅和え ・ 茄子と油揚げの味噌汁 ・ メロン | <ul style="list-style-type: none"> ・ 夏野菜たっぷりカレー ・ マゼドアンサラダ ・ ジュリエンスープ ・ オレンジ | <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 ・ フルーツゼリー |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> ・ 焼きとうもろこし ・ せんべい ・ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 冷汁 ・ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 天むす風おにぎり ・ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 焼き豚チャーハン ・ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 夏野菜ピザ ・ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・ ツナおにぎり ・ 牛乳 |
| kcal | 573 | 484 | 474 | 599 | 661 | 628 |
| 日 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 予定 | | | 野菜の日 | 海の日 | スポーツの日 | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ かじきの照り焼き ・ 三色パエリアサラダ ・ ニラと厚揚げの味噌汁 ・ メロン | <ul style="list-style-type: none"> ・ ジャージャー麺 ・ 中華ナムル ・ 若布としめじのスープ ・ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・ ネバネバ納豆丼 ・ 金時豆の甘露 ・ 胡瓜とキャベツの甘酢和え ・ 具だくさん味噌汁 ・ オレンジ | | | <ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ 豚肉の野菜炒め ・ ひじきの煮物 ・ じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ ヨーグルト |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> ・ 焼きおにぎり ・ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 枝豆とうもろこしのご飯 ・ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・ ささみと若布の素麺 ・ 麦茶 | | | <ul style="list-style-type: none"> ・ おかかおにぎり ・ 牛乳 |
| kcal | 551 | 543 | 470 | | | 588 |
| 日 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 予定 | | | | テーマ野菜の日 | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ 鱈の南蛮漬 ・ ゴロゴロ野菜の玉葱ドレッシング ・ オクラと大根のすまし汁 ・ 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 ・ 春雨サラダ ・ 南瓜と玉葱の味噌汁 ・ すいか | <ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ 彩り野菜の卵焼き ・ レモンドレッシングサラダ ・ ほうれん草としめじの味噌汁 ・ ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> ・ トマトとえびのスパゲッティ ・ 南瓜サラダ ・ ミニトマトと玉葱のスープ ・ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ 鶏肉と冬瓜の煮物 ・ 胡瓜と若布の酢の物 ・ 豆腐となめこの味噌汁 ・ オレンジ | |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> ・ 焼きとうもろこし ・ せんべい ・ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 冷汁 ・ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 手作りトマトジャムサンド ・ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・ トマトの炊き込みご飯 ・ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・ チーズバーグ ・ 牛乳 | |
| kcal | 573 | 484 | 474 | 520 | 553 | |