



7月の献立表

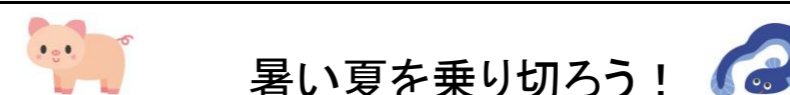
令和3年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	木	お菓子、牛乳	鱈のレモン醤油焼き(鱈、レモン)、ブロッコリー かぼちゃのそぼろ煮(鶏ミンチ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	16	金	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、枝豆 小松菜のおひたし(小松菜、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	きなこクッキー、牛乳
2	金	お菓子、牛乳	麻婆豆腐(豚ミンチ、豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ、ごま) すまし汁、果物	ピーマン、牛乳	17	土	お菓子、牛乳	豆乳汁(豚肉、厚揚げ、にんじん、さつまいも、大根、白菜、ほうれん草、豆乳) 野菜とひじきの和え物(ひじき、あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かつお節) すまし汁、果物	りんご蒸しパン、牛乳
3	土	お菓子、牛乳	いなかうどん(うどん、豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、こんにゃく、ほうれん草) きのことキャベツの和え物(キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ) 果物	五目おにぎり、お茶	19	月	お菓子、牛乳	鮭の塩焼き(鮭)、枝豆 切り干し大根の五目煮(切り干し大根、ひじき、あげ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
5	月	お菓子、牛乳	チキンソテーマトソースかけ(鶏肉、トマト、玉ねぎ)、ブロッコリー ごまドレサラダ(キャベツ、ハム、にんじん、とうもろこし、ごま) すまし汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳	20	火	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、牛乳)、枝豆 チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん) すまし汁、果物	じゃこ豆おにぎり、お茶
6	火	お菓子、牛乳	夏野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、厚揚げ、かぼちゃ、にんじん、なす、いんげん) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	21	水	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) ごぼうのごまマヨネーズ和え(ごぼう、じゃがいも、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳
7	水	お菓子、牛乳	★行事食 魚のフライ(鱈)、青菜の和え物(あげ、小松菜、にんじん、もやし) 天の川そうめん汁(そうめん、オクラ、にんじん) とろろこしごはん、果物(スイカ)	フルーツポンチ、牛乳	24	土	お菓子、牛乳	すき焼き丼(豚肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、白菜、きのこ、糸こんにゃく、小松菜、ごはん) 切り干し大根サラダ(切り干し大根、ツナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま、かつお節) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
8	木	お菓子、牛乳	かぼちゃとなすのチーズ焼き(鶏ミンチ、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、チーズ) 五目和え(あげ、しいたけ、糸こんにゃく、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳	26	月	お菓子、牛乳	鶏肉と野菜の甘酢あんかけ(鶏肉、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン) 粉ふきいも(じゃがいも) みそ汁、果物	もやしとちりめんのチヂミ、牛乳
9	金	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、枝豆 ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	27	火	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ごはん) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	くずもち、牛乳
10	土	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、ツナ) 果物	納豆おやき、牛乳	28	水	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、厚揚げ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ) 野菜ときのこのソテー(合挽ミンチ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、えのき、エリンギ、ピーマン) 果物	五目おにぎり、お茶
12	月	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬(鱈、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、あげ) みそ汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳	29	木	お菓子、牛乳	鶏肉の磯部揚げ(鶏肉、青のり)、枝豆 マカロニサラダ(マカロニ、ウインナー、じゃがいも、きゅうり、にんじん、キャベツ) すまし汁、果物	ごまじゃこトースト、牛乳
13	火	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、里芋、大根、こんにゃく、小松菜) 青菜とちりめんのごま酢和え(ほうれん草、しらす干し、ごま) すまし汁、果物	アイスクリーム、お茶	30	金	お菓子、牛乳	ひじきとツナの炊き込みご飯(ひじき、ツナ、にんじん、ごはん) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(小松菜、玉ねぎ、あげ) 具だくさんみそ汁(ちくわ、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)果物	さつまいももち、牛乳
14	水	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶	31	土	お菓子、牛乳	焼きそば(中華そば、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、かつお節、青のり) 焼きポテト(じゃがいも) 果物	シュガートースト、牛乳
15	木	お菓子、牛乳	豚肉の冷しゃぶ(豚肉、きゅうり、にんじん、もやし、ごま) 野菜とひじきの和え物(ひじき、あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かつお節) すまし汁、果物	ピザトースト、牛乳					



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



暑い夏を乗り切ろう!

じめじめとした湿気が多い梅雨から夏本番へとむかう7月。強い日差しやうだるような暑さで体力や食欲が落ち、エネルギー不足になりがちです。

体内でエネルギーを作るためには、ビタミンB群が不可欠!

豆腐、豚肉、枝豆などのビタミンB群や酢などの疲労回復に効果のある食材を使用したメニューを多く取り入れています。

- ・主なビタミンB群・・・豚肉・豆腐・ウナギ・ごま・枝豆
- ・疲労効果のある食材・・・梅干し・酢・レモン

7月7日は 七夕の日



七夕の日には昔からそうめんを食べる習慣があります。
☆無病息災を願う縁起の良い食材とされているため。
☆そうめんを織姫の織り糸に見立てたことから。
☆そうめんを天の川に見立てたことから。

お子さんと星空をゆっくり眺めながら、そうめんと一緒にたべてみるのもいいですね。

