



7月の献立



H28. 7. 1 幼保連携型認定こども園 長坂保育園

日	曜日	献立名	おやつ	使用する主な材料			ご家庭で心がける食材
				熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1	金	カニカマ入り卵焼き、胡瓜漬けせんべい汁、おかかご飯、果物	㊦あんドーナツ牛乳	米、おつゆせんべい小麦粉	カニカマ、鶏肉、牛乳 高野豆腐、卵、あんこ	牛蒡、人参、糸こんに、椎茸、葱、胡瓜 果物、おかかふりかけ	芋類
2	土	バターロール、グリーンサラダ、スープ 茄子とじゃが芋のミートグラタン、果物	㊦ぼたぼ焼き ミルージュ	パン、小麦粉 じゃが芋	豚肉、ウインナー チーズ、牛乳	茄子、玉葱、レタス、胡瓜、トマト コーン、大根、人参、しめじ、果物	海藻類
4	月	さつま芋入り豚、野菜のナムル 味噌汁(豆腐)、果物	㊦ブドウゼリー あめ	米、さつま芋 ゼリー、片栗粉	豚肉、豆腐、牛乳	パプリカ、ピーマン、玉葱、もやし、葱 人参、ほうれん草、筍、ゴマ、わかめ、果物	魚類
5	火	高菜チャーハン、ブロッコリー、果物 鯖の味噌煮、千切り野菜スープ	㊦きなこパン 牛乳	米、パン、じゃが芋	鯖、卵 牛乳	高菜、ゴマ、ブロッコリー、キャベツ 人参、コーン、果物	根菜類
6	水	チャプチェ、味噌汁(小松菜) いんげんのツナマヨ和え、果物	㊦味噌汁卵 牛乳	米、板麩、ゼリー 片栗粉、春雨	牛肉、ツナ、卵 牛乳	もやし、パプリカ、ニラ、ゴマ、人参 いんげん、玉葱、小松菜	豆類
7	木	(誕生日会)セタドライカレー、星ポテト杏仁豆腐 きらきらスープ、ブロッコリー、福寿草	㊦パフェ	米、そうめん、芋 杏仁豆腐、アイス	豚肉、卵、なると	玉葱、人参、いんげん、コーン、大根 胡瓜、ブロッコリー、黄桃	魚類
8	金	ニラレバ炒め、ふきと筍の煮物 味噌汁(白菜)、果物	㊦野菜蒸しパン 牛乳	米、片栗粉 小麦粉	豚レバー、さつま揚げ 鶏肉、牛乳	ふき、姫筍、人参、椎茸、もやし、にら にんにく、白菜、ほうれん草、果物	芋類
9	土	ホットドック、春雨と鶏のスープ カニカマとブロッコリーのサラダ、果物	㊦豆乳ウエハース 野菜ジュース	パン、春雨	ウインナー、カニカマ 鶏卵、豆腐、牛乳	キャベツ、ブロッコリー、ミニトマト 千切り筍、もやし、木耳、人参、果物	乳製品
11	月	鉄火煮、胡瓜とみょうがの酢の物 わかめスープ、鮭フレーク、果物	㊦南部せんべい 牛乳	米、せんべい	大豆、竹輪、厚揚げ 鮭フレーク、牛乳	牛蒡、人参、こんにやく、さやいんげん 胡瓜、もやし、茗荷、玉葱、ゴマ、果物	魚介類
12	火	深川井、すいとん、果物 ほうれん草のなめたけ和え	㊦チーズパン 牛乳	米、すいとん粉 パン	あさり、卵、油揚げ チーズ、牛乳	玉葱、牛蒡、三つ葉、人参、ほうれん草 なめたけ、大根、葱、果物	海藻類
13	水	エビカツ、レタス、ひじきの煮物 味噌汁(さつま芋)、ゼリー	㊦ブルーベリー ヨーグルト	米、小麦粉、パン粉 ゼリー、さつま芋	エビ、はんぺん、竹輪 大豆、スキムミルク、豆	玉葱、人参、ひじき、糸こんに、枝豆 トマト、ブルーベリー、万能葱	緑黄色野菜
14	木	鮭の南蛮漬け、ミモザサラダ 味噌汁(白菜)、果物	㊦野菜かりんとう ヨーグルト	米、片栗粉	鮭、卵、油揚げ スキムミルク、牛乳	玉葱、人参、もやし、キャベツ、胡瓜 シメジ、白菜、サニーレタス、果物	肉類
15	金	豚肉の生姜焼き、オクラ納豆ご飯、果物 キャベツと塩昆布のナムル、味噌汁	㊦フルーチェ	米、板麩	豚肉、納豆、牛乳	玉葱、人参、オクラ、キャベツ、塩昆布 ゴマ、白菜、ほうれん草、えのき、果物	根菜類
16	土	ミートソーススパゲティ、果物 のり塩ポテト、大根サラダ、スープ	㊦カルシウム煎餅 ヤクルト	スパゲティ ワンタン、じゃが芋	豚肉、ベーコン、牛乳 ヤクルト、粉チーズ	玉葱、人参、マッシュルーム、コーン、トマト 胡瓜、大根、ほうれん草、水菜、青のり、果物	乳製品
19	火	ビーフカレーライス、茄子のスープ かまぼことたくあんのサラダ、果物	㊦ジャムサンド 牛乳	米、じゃが芋 パン	牛肉、かまぼこ、豆腐 牛乳	玉葱、人参、胡瓜、たくあん、茄子 大葉、ゴマ、福神漬、ジャム、果物	緑黄色野菜
20	水	鱈のピザ風焼き、野菜炒め 味噌汁(小松菜)、ゼリー	㊦白玉ボンチ	米、白玉粉、ゼリー	鱈、チーズ ウインナー、牛乳	玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、ニラ もやし、えのき、西瓜、黄桃、パイナップル、みかん	卵類
21	木	焼肉丼、胡瓜とハムのサラダ 具沢山の味噌汁、果物	㊦渦巻きソフト	米、じゃが芋 アイス	牛肉、ハム、豆腐 牛乳	牛蒡、人参、大根、南瓜、葱、胡瓜 レタス、コーン、トマト、玉葱、果物	海藻類
22	金	ししゃも磯辺天、ひき肉と春雨炒め 黒米さつま芋ご飯、味噌汁、果物	㊦プリン (ゼリー)	米、春雨、小麦粉 黒米、さつま芋	豚肉、ししゃも、牛乳 厚揚げ、プリン	小松菜、青のり、人参、千切り筍 絹さや、ゴマ、トマト、果物	野菜類
23	土	(夕涼み会)冷やし中華、牛乳 みかんゼリー、とうもろこし	㊦ビスコ ヤクルト	中華麺(うどん) ゼリー	ハム、卵、牛乳 ヤクルト	胡瓜、トマト、もやし、みかん とうもろこし	魚類
25	月	エビ玉、豚肉と大根の煮物、果物 わかめのナムル、味噌汁(ほうれん草)	㊦じゃがチーズボール 牛乳	米、じゃが芋 白玉粉、片栗粉	豚肉、エビ、卵 チーズ、牛乳	大根、人参、わかめ、ゴマ、玉葱 パプリカ、ほうれん草、果物	根菜類
26	火	ピビンパ、タイピーン、果物 キャベツとコーンの甘酢サラダ	㊦コーンフレーク 牛乳	米、春雨 コーンフレーク	豚肉、竹輪、なると 牛乳	もやし、人参、ほうれん草、キャベツ コーン、林檎、白菜、葱、椎茸、果物	芋類
27	水	かき揚げ、根菜のさつぱり煮 味噌汁(なめこ)、ゼリー	㊦青のりとチーズ のラスク、牛乳	米、パン、小麦粉 ゼリー、さつま芋	油揚げ、桜えび、豆腐 牛乳、チーズ	玉葱、人参、大葉、春菊、牛蒡、大根 万能葱、なめこ、青のり、	肉類
28	木	夕顔とエビの煮物、豆腐ハンバーグ 味噌汁(白菜)、果物	㊦林檎フリッター 牛乳	米、小麦粉 片栗粉	エビ、豆腐、豚肉 ベーコン、牛乳	夕顔、枝豆、玉葱、人参、白菜 えのき、りんご、コーン、果物	緑黄色野菜
29	金	牛肉と牛蒡のしぐれ煮、うまき ほうれん草胡麻和え、味噌汁、果物	㊦とうもろこし	米	牛肉、ウナギ、卵 油揚げ、豆腐、牛乳	牛蒡、人参、姫筍、ほうれん草、ゴマ とうもろこし、玉葱、果物	海藻類
30	土	流しそうめん、胡瓜漬け、トマト お稲荷さん、チーズ、唐揚げ、果物	㊦ポッキー 野菜ジュース	米、そうめん 片栗粉	鶏肉、油揚げ、チーズ 牛乳	大葉、胡瓜、ミニトマト、果物	野菜類

(食事摂取基準：エネルギー510kcal/たんぱく質13~20g)



『伝えていますか？食事のマナーや食卓のルール』

集中して食べることが難しい乳幼児期に食卓のルールの伝えるには
大人がお手本にならないでなりません。楽しく食べながら、
ご家庭でもチェックしてみてくださいはいいでしょうか？(担当 上沢 天間)

- 1、食事はテレビを消して食べている。
 - 2、肘やほおづえをつかず食べている。
 - 3、茶碗を持つ手が正しく添えられている。
 - 4、箸を上手に使っている。
 - 5、好きなものだけを選んで食べない。
 - 6、決められた時間(30分以内)で食べ終わる。
 - 7、『いただきます』『ごちそうさま』を言える。
- 毎日繰り返される中で、自然に身に付くように工夫してみましょう。