

令和2年 7月 献立表

練馬仲町保育園

日付	献立名	材 料 名				3時のおやつ
		きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
6月20	食パン(いちごジャム) 魚のパン粉焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁 フルーツ	食パン オリーブ油 パン粉 マヨネーズ	魚 粉チーズ 油揚げ みそ	かぼちゃ きゅうり 人参 なす 玉ねぎ	酒 パセリ りんご酢 かつおだし汁	やきとり 肝油ドロップ 牛乳
8水22	夏野菜カレーライス 冬瓜のそぼろあんかけ ブロッコリー みかんゼリー フルーツ	精白米 油 片栗粉 グラニュー糖	豚肉 牛乳 鶏ひき肉	なす 玉ねぎ トマト かぼちゃ ピーマン 冬瓜 ブロッコリー みかん 寒天	カレールー しょうゆ ケチャップ みりん 酒	おからホットケーキ 牛乳
9木30	ごはん うなぎのかば焼き キャベツとかにかまの酢の物 すまし汁 フルーツ	精白米 三温糖	うなぎ かにかま 豆腐	キャベツ きゅうり 小松菜	りんご酢 塩 しょうゆ	わらびもち 牛乳
10金31	チーズパン ポークソテー 温野菜 オニオンスープ フルーツ	チーズパン 片栗粉 オリーブ油 三温糖	豚肉	生姜 じゃが芋 いんげん どうもろこし 玉ねぎ 人参	しょうゆ みりん 酒 塩 コンソメ	焼きビーフン 肝油ドロップ 牛乳
11土25	ごはん 鶏肉のトマト煮 さっぱりポテトサラダ 長ねぎと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏肉 ハム 油揚げ みそ	玉ねぎ トマト 人参 じゃが芋 きゅうり 長ねぎ	コンソメ 塩 トマト缶 りんご酢 かつおだし汁	お菓子 牛乳
13月27	食パン(ブルーベリージャム) 白身魚のムニエル 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖 春雨	魚 ハム バター	きゅうり 人参 玉ねぎ いんげん	塩 酒 りんご酢 ブルーベリージャム コンソメ 塩	コロケ 肝油ドロップ 牛乳
14火28	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかり和え 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ 生姜 人参 キャベツ ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 ゆかり かつおだし汁	みそチヂミ ビスケットアイス 牛乳
1水29	冷やしうどん なすとピーマンの肉みそ炒め 粉ふき芋 フルーツ	うどん 三温糖 油	油揚げ 豚ひき肉 みそ	ほうれん草 なす ピーマン じゃが芋	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 塩	しらすと青さのおにぎり 牛乳
2木16	ごはん 魚と野菜の甘酢漬け ブロッコリー 冬瓜のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	魚 みそ	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 冬瓜 チンゲン菜 えのき	しょうゆ りんご酢 かつおだし汁	フレンチトースト 牛乳
3金17	バターロールパン ローストチキン ツナサラダ ゆで枝豆 トマトスープ フルーツ	バターロールパン 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ 生姜 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 トマト	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢 コンソメ	チーズ春巻き 肝油ドロップ 牛乳
4土18	ごはん 肉野菜炒め おくらの和え物 中華スープ フルーツ	精白米 油	豚肉 豆腐	キャベツ 人参 おくら えのき ねぎ	鶏ガラスープの素 塩 しょうゆ	お菓子 牛乳

<<夏野菜の効能>>

夏のこの時期は気温が上昇すると同時に、紫外線も強くなります。そのせいで体に熱がこもってしまったり、肌が焼けて体の中の水分が減ってしまいます。夏野菜には水分が多く含まれている食材が多く、熱を身体から逃がす働きがあります(トマト・きゅうり・なす・ピーマン・スイカ・冬瓜など)。ぜひご家庭でも意識して夏野菜を取り入れてみて下さい。

	目標値	平均値
エネルギー	542kcal	582kcal
たんぱく質	21.7g	23.8g
脂質	15.1g	17.2g

☆七夕の日メニュー☆

7火	お星さまそうめん じゃが芋の天ぷら 鶏ささみの天ぷら 塩もみきゅうり ミニトマト フルーツ	そうめん 三温糖 天ぷら粉 油	ハム 卵 鶏ささみ肉	きゅうり じゃが芋 ミニトマト	かつおだし汁 みりん しょうゆ 酒 塩	プリンアラモード 牛乳
----	---	--------------------	------------	--------------------	---------------------------	----------------

☆誕生会メニュー☆

21火	チキンバーガー フライドポテト ブロッコリー ミニトマト ピシソワーズ フルーツ	ミルクパン 油 片栗粉	鶏肉 牛乳 生クリーム	きゅうり じゃが芋 ブロッコリー レモン ミニトマト 玉ねぎ	塩 コンソメ 酒	フルーツパフェ 牛乳
-----	---	----------------	----------------	--------------------------------------	----------	---------------