



7月献立表

2020年7月 こども園こうのとり豊田

園長	給食	管理栄養士

日付	曜日	ぎょうじ 行事	こんだてい 献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kca	脂質 g	エネルギー kca	脂質 g
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	水		ごはん 厚揚げのソースマヨ焼き みそ汁(もやし・ワカメ) メロン	お茶	豆乳	643	20.6	528	16.9
				バナナ	チーズ蒸しパン	21.5	1.6	17.7	1.3
2	木		塩ラーメン ① げんきサラダ 枝豆	お茶	牛乳	622	12.5	542	12.1
			パイン お茶	ヨーグルト	五平餅	21.2	2.9	19.5	2.4
3	金		ごはん 煮し魚のみそかけ みそ汁(小松菜・しめじ) キウイ	お茶	牛乳	474	6.6	393	6.7
				ウエハース	ぼんせんべい	22	2.7	17.8	2.2
4	土		スパゲティナポリタン レタススープ フルーツ	お茶	お菓子	429	13.0	382	11.7
				お菓子	お菓子	13.6	2.8	11.5	2.3
6	げつ		ごはん 照り焼きハンバーグ みそ汁(なす・油揚げ) オレンジ	豆乳	牛乳	672	17.5	558	17.3
				ビスケット	ジャムパン	23	2.9	20.3	2.3
7	か	七夕のつどい	七草そうめん かきあげ ② グリル 南瓜 茹とうもろこし	お茶	牛乳	678	16.0	655	18.3
			巨峰 お茶	チーズ	七夕ゼリー	19.9	1.9	20.9	2.0
8	水		ごはん 豚肉とキャベツの塩昆布炒め みそ汁(玉ねぎ・えのき)	お茶	牛乳	575	15.2	462	11.7
			パイン お茶	バナナ	カステラ	21.0	2.5	16.6	2.0
9	木		豆乳パン 魚のチーズパン粉焼き オニオンスープ	お茶	牛乳	592	24.2	483	21.8
			メロン 牛乳	ヨーグルト	麩ラスク	27.2	2.3	22.9	1.9
10	金		とりごぼろごはん マカロニサラダ みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	お茶	牛乳	686	20.3	555	17.8
			バナナ お茶	ウエハース	南瓜ようかん	23.0	2.5	18.3	2.0
11	土		鮭ごはん 茹で卵 夏豚汁	お茶	お菓子	513	14.2	420	12.6
			フルーツ お茶	お菓子	お菓子	20.8	1.5	16.8	1.2
13	げつ		ごはん 魚の塩焼き みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	豆乳	牛乳	613	14.6	552	15.5
			バナナ お茶	ビスケット	コーンフレーククッキー	25.1	2.0	22.8	1.6
14	か		チーズパン メンチカツ 野菜スープ	お茶	お茶	685	27.8	551	22.7
			オレンジ キャベツのゆかり和え 牛乳	せんべい	ごまおはぎ	25.8	2.5	20.2	1.8
15	水		ごはん 鶏肉の生姜焼き みそ汁(じゃが芋・油あげ)	お茶	お茶	445	7.9	359	6.2
			すいか お茶	バナナ	フローズンヨーグルト・せんべい	18.2	1.5	14.3	1.2
16	木		冷やし中華 なべしぎ	お茶	豆乳	652	20.2	566	18.6
			メロン お茶	ヨーグルト	茹でじゃが芋	25.4	3.1	23.1	2.6
17	金	お泊り保育	若布ごはん 煮魚 金平ごぼう	お茶	牛乳	605	13.8	521	16.2
			すまし(大根・しめじ) キウイ お茶	チーズ	みたらしだんご	21.5	2.3	21.2	2.4
18	土		パン チキントマトシチュー	お茶	お茶	422	13.7	344	11.3
			フルーツ ヨーグルト お茶	お菓子	お菓子	14.3	1.5	11.1	1.1
20	げつ		ごはん 鶏肉のレモン煮 ② カラフルツナ和え	お茶	牛乳	582	12.8	581	18.2
			みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 甘夏 お茶	ビスケット	原宿ドック	22.6	2.5	21.4	2.1
21	か	どよう 土用の丑の日	ひつまぶし 南瓜のそぼろ煮	お茶	お茶	644	17.7	561	16.9
			みそ汁(豆腐・ワカメ) バナナ お茶	せんべい	アイスクリーム・ウエハース	23.3	2.9	19.5	2.4
22	水		レーズンパン 豚肉のバーベキューソース焼き	お茶	お茶	533	12.4	434	9.1
			もやしスープ キウイ 飲むヨーグルト	バナナ	おにぎり	19.4	2.6	15.0	1.9
23	木	うみ 海の日							
24	金	スポーツの日							
25	土		おにぎり 肉じゃが	お茶	お茶	412	6.0	339	6.1
			みそ汁(えのき・小松菜) フルーツ お茶	お菓子	お菓子	13.0	1.2	10.5	1.0
27	げつ		ごはん 松風焼き もやしとニラの和え物	豆乳	牛乳	633	19.1	623	23.0
			みそ汁(豆腐・ワカメ) バナナ お茶	ビスケット	プリン・あられ	25.7	1.7	25.4	1.6
28	か		食パン サーモンフライオーロラソース	お茶	お茶	628	19.4	511	16.9
			冬瓜スープ キウイ 牛乳	バナナ	お菓子	28.0	2.1	22.1	2.0
29	水		ごはん ひじき入り卵焼き	お茶	牛乳	605	20.6	505	21.5
			みそ汁(キャベツ・えのき) オレンジ お茶	チーズ	カルシウムラスク	23.1	2.2	22.0	2.3
30	木		カレーうどん 枝豆	お茶	牛乳	579.0	16.1	507	15.0
			メロン お茶	ヨーグルト	お好み焼き	21.8	2.1	20.0	1.7
31	金		ごはん 魚の香味焼き	お茶	牛乳	571	13.1	467	12.8
			みそ汁(豆腐・油あげ) バナナ お茶	クラッカー	マカロニきなこ	25.0	1.8	19.9	1.6

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

【今月の絵本給食】



①サラダでげんき (福音館書店)



②やさいのおなか (福音館書店)

ほかにも今月は七夕や丑の日がありますので、行事に関する絵本なども読んでみるとういすね。



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきますね。暑い日がつづくことと食欲がなくなることもありますが、1日3食バランスよく食事をとって、元気に過ごせるようにしましょう。暑くなる季節におすすめの今月の献立『鶏肉のレモン煮』を紹介いたします。甘辛で、さわやかな酸味のから揚げです。ごはんが進みますよ！

材料・・・鶏もも500g、塩小さじ1/4、酒小さじ2、片栗粉適量 たれ・・・醤油大さじ3、砂糖大さじ5、レモン汁大さじ2

作り方 ①鶏肉を適当な大きさに切って塩と酒をつけます。②鍋に砂糖と醤油を入れて火にかけ、砂糖が溶けたらレモン汁を入れて火を止めます。③鶏肉の水気をキッチンペーパーでふき取り片栗粉をまぶします。④フライパンに高さ5ミリほどの油をいれ、③を揚げ焼きします。⑤揚げた鶏肉を②のたれにからめます。