

令和3年度 7 月 献 立 表

石和東こども園

※献立は都合により変更になることがあります。
 ☆アレルギーがあり、献立の詳しい内容を把握しておきたい方はご相談ください。
 栄養士：河本 圭子・飯田 旭平・山下 博子 kyuushoku@isawaeast.com

| 日付 | きょうしやく | おやつ | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) | たべもののしるゐとからだのなかではたらき | | | |
|----|--------|---|---|--|--|--|---|
| | | | | エネルギーのもとになる (きいろのなかま) 炭水化物・脂質 ご飯・パン・めん いも類・油・バター・砂糖 | からだをつくるもとになる (あかのなかま) タンパク質・ミネラル 魚・卵・肉・牛乳・乳製品 豆・豆製品・海藻類 | からだのちょうしをととのえる (みどりのなかま) ビタミン・ミネラル 野菜・果物・きのこ類 | |
| 1 | 木 | ロールパン、野菜のキッシュ ちくわ入サラダ、牛乳、季節の果物 | とうもろこしご飯 バナナ | 599(488) 19.8(16.1) 25.2(19.6) 2.0(1.6) | ロールパン、はいがまい、なたねあぶら | きゅうにゅう、たまご、きぬごしどう ふ、なまクリーム、ちくわ、ペー コン、ぎゅうにゅう | きせつのかだもの、バナナ、キャベツ、たまねぎ、ほう れんそう、にんじん、ごぼう、もやし、カリフラワー、 とうもろこし、こまつな |
| 2 | 金 | 野菜うどん、ささみ焼き もやしサラダ、金時豆甘煮、バナナ | 飲むヨーグルト 豆腐ときな粉のケーキ | 516(420) 22.6(17.7) 12.1(9.8) 1.8(1.5) | ゆでうどん、こむぎご、さとう、じゃがい も、マヨネーズ、バター、しろこま、なた ねあぶら | のむよーぐるど、ささみ、きんときま め、きぬごしどうふ、たまご、き なご、にほし、とうにゅう、わかめ | バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほう れんそう、コーン、ピーマン、しめじ、みずな |
| 3 | 土 | ジャコピラフ、花野菜サラダ バイクドポテト、牛乳、果物 | 野菜ジュース ケーキ (市販菓子) | 404(365) 14.1(12.6) 10.5(9.7) 1.2(1.0) | はいがまい、パンまたはかし、バイクドポ テト、なたねあぶら | ぎゅうにゅう、ツナ、しらすほし | やさしいジュース、くだもの、にんじん、ブロッコリー、 カリフラワー、たまねぎ、キャベツ、コーン、ピーマン |
| 5 | 月 | 胚芽ご飯、オクラ入麻婆豆腐 大根としらすの甘酢和え、かき玉汁、すいか | 麦茶ミルク ごまクッキー | 536(457) 21.2(18.3) 16.3(13.2) 1.8(1.5) | はいがまい、こむぎご、じゃがいも、マー ガリン、さとう、かたくりこ、なたねあぶ ら、くろこま、ごまあぶら、はるさめ | もめんどうふ、スキムミルク、ぶたひ きにく、たまご、みそ、しらすほし、 かつおぶし | すいか、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅう り、カリフラワー、ブロッコリー、あかピーマン、オク ラ、ほうれんそう、にんにく |
| 6 | 火 | 胚芽ご飯、未：白身魚/以：鮭コーンマヨネー ズ焼き、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、大根の みそ汁、メロン | 牛乳 人参ケーキ コーンフレーク | 684(565) 29.3(22.5) 24.3(18.8) 1.9(1.6) | はいがまい、じゃがいも、こむぎご、コー ンフレーク、マヨネーズ、バター、かたくり こ、さとう、なたねあぶら | ぎゅうにゅう、さけ、なまあげ、たま ご、ぶたひきにく、みそ、にほし、わ かめ、メルルーサ | メロン、ごぼう、たまねぎ、コーン、だいこん、レーズ ン、にんじん、しめじ、キャベツ、えのき、いんげん、 きりぼしだいこん |
| 7 | 水 | ソース焼きそば、ウインナー 野菜ジュース (黄色) 未：バナナ/以：チョコバナナ | 七夕ゼリー スティックパン | 537(420) 14.7(12.2) 18.3(14.1) 2.2(1.8) | ちゅうかめん、スティックパン、なたねあ ぶら | ウインナー、ぶたかたローズ、ウイン ナー | やさしいジュース、バナナ、もやし、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、しめじ、ピーマン |
| 8 | 木 | 手作りパン、豚肉と野菜のトマト煮込み 切干大根とツナのごまサラダ 牛乳、季節の果物 桃以上：味付小魚 | 鮭おにぎり バナナ | 562(495) 21.8(18.8) 22.1(18.5) 1.6(1.3) | はいがまい、きょうりきご、バター、さど う、なたねあぶら、しろすりごま、しろこ ま、かたくりこ | ぎゅうにゅう、ぶたかたローズ、ツ ナ、さけフレーク、あじつきごさか な、のり、ぎゅうにゅう | きせつのかだもの、たまねぎ、トマト、だいこん、にん じん、えのき、しめじ、キャベツ、ブロッコリー、カリ フラワー、エリンギ、バナナ、レモンじる、きりぼしだ いこん、にんにく |
| 9 | 金 | ★なかよし給食★ 納豆チャーハン、鶏肉の塩焼レモン風味 ポパイサラダ、豆腐のすまし汁、バナナ | 野菜ジュース (緑) さつまいもの米粉ガレット | 555(420) 21.9(19.8) 22.3(14.1) 2.4(2.0) | はいがまい、さつまいも、こめご、なたね あぶら、ペシタブルネーズ、ごまあぶら、 しろこま、かたくりこ、さとう | とりこ、きぬごしどうふ、なつと う、とうにゅう、しらすほし、ペー コン、あぶらあげ、かつおぶし、きざみ こんぶ、きりり | やさしいジュース、バナナ、ほうれんそう、もやし、えの き、たまねぎ、コーン、だいこん、カリフラワー、ね ぎ、みずな、にんじん、レモンじる、しょうが、にんに く |
| 10 | 土 | カレーピラフ、メキシカンサラダ お魚ソーセージ、牛乳、果物 | 野菜ジュース ケーキ (市販菓子) | 508(460) 15.0(13.8) 20.1(17.4) 1.3(1.2) | はいがまい、パンまたはかし、じゃがい も、マヨネーズ、オリーブオイル | ぎゅうにゅう、ウインナー、おさかな ソーセージ、ペーコン | やさしいジュース、くだもの、たまねぎ、ブロッコリー、 しめじ、にんじん、ピーマン |
| 12 | 月 | 夏野菜スパゲティ ごまマヨネーズサラダ、バイクドポテト ほたてスープ、バナナ | カルピス さっくり豆腐ケーキ | 580(485) 17.6(14.4) 17.3(14.1) 1.5(1.2) | スパゲティ、ホットケーキミックス、バ イクドポテト、オリーブオイル、マヨネー ズ、しろこま、さとう、なたねあぶら、か たくりこ、ごまあぶら | カルピス、ぶたひきにく、きぬごしど うふ、たまご、ほたてがみすに、ツ ナ、とうにゅう | バナナ、たまねぎ、トマト、キャベツ、だいこん、ピー マン、なす、ズッキーニ、もやし、こまつな、コーン、 にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、りんごジャ ム、オクラ、あさつき、にんにく |
| 13 | 火 | 胚芽ロール、昔ながらのクロック 野菜甘酢和え、牛乳、すいか | ツナチャーハン バナナ | 525(450) 14.9(12.7) 18.0(15.6) 1.3(1.1) | はいがロール、はいがまい、じゃがいも、 パン、こむぎご、マッシュポテト、なた ねあぶら、さとう | ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ツナ、 ぎゅうにゅう | すいか、バナナ、たまねぎ、もやし、コーン、きゅう り、だいこん、アスパラガス、ねぎ、にんじん、きりほ しだいこん |
| 14 | 水 | ★お誕生日会★ タコスライス、じゃがいも青菜和え とうがんスープ、みかんゼリー (市販) | キャロットジュース お楽しみケーキ | 535(478) 14.6(12.9) 14.5(13.0) 1.6(1.4) | ショートケーキ、はいがまい、じゃがい も、さとう、しろこま、なたねあぶら、 コーンフレーク、かたくりこ | ぶたひきにく、みそ | にんじんジュース、たまねぎ、コーン、トマト、こまつ な、レタス、にんじん、だいこん、とうがん、えのき、 カリフラワー、オクラ、パプリカ、にんにく |
| 15 | 木 | 冷やし塩ラーメン、ゆでたまご ハムサラダ、季節の果物 桃以上：味付小魚 | 牛乳 手作りメロンパン | 596(556) 25.4(23.7) 21.4(20.2) 1.5(1.3) | ちゅうかめん、きょうりきご、こむぎご、 さとう、バター、マヨネーズ、マーガ リン、なたねあぶら、ごまあぶら | ぎゅうにゅう、たまご、ほたてがみ すに、ぶたひきにく、ハム、あじつき ごさかな、ダイスチーズ、たまご、き ざみこんぶ、わかめ | きせつのかだもの、だいこん、にんじん、きゅうり、 コーン、ブロッコリー、カリフラワー、もやし、しめ じ、キャベツ、ねぎ |
| 16 | 金 | 五穀ご飯、未：カレイ/以：あじの香草焼き トマト大豆サラダ、切干大根みそ汁、バナナ | ピンク以下：ヨーグルト/桃 以上：アイスクリーム フライドポテト | 583(394) 22.4(18.5) 20.5(10.4) 1.6(1.2) | はいがまい、じゃがいも、ごこまい、な たねあぶら、ふ、かたくりこ、オリーブ オイル、さとう | アイスクリーム、あじ、だいた、み そ、にほし、わかめ、ヨーグルト、か れい | バナナ、キャベツ、トマト、こまつな、きゅうり、にん じん、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、きりぼしだ いこん、パセリ、にんにく |
| 17 | 土 | 肉味噌丼、もやし小松菜サラダ チーズ、牛乳、果物 | 野菜ジュース ケーキ (市販菓子) | 477(436) 17.6(16.0) 16.8(14.9) 1.1(1.0) | はいがまい、パンまたはかし、マヨネー ズ、さとう、かたくりこ、なたねあぶら、 しろこま | ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ダイ スチーズ、ツナ、みそ | やさしいジュース、くだもの、こまつな、にんじん、も やし、コーン、たまねぎ、グリーンピース |
| 19 | 月 | 胚芽ご飯、鶏肉の味噌焼き 五目ひじき、豆腐のすまし汁、バナナ 桃以上：味付小魚 | 牛乳 コーン蒸しパン | 563(453) 27.2(25.5) 18.7(12.1) 1.7(1.3) | はいがまい、こむぎご、さとう、しらた き、さとう、なたねあぶら、ごまあぶら、 かたくりこ | ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ、たま ご、だいず、ごさかな、みそ、パ ター、ひじき、スキムミルク、かつお ぶし、きざみこんぶ | バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、 えのき、いんげん、もやし、しめじ、ねぎ |
| 20 | 火 | ロールパン、てりやきハンバーグ 炒り卵サラダ、牛乳、すいか 赤以上：レタス | 未：ヨーグルト/以：かき氷 ずんだもちだんご | 644(534) 23.9(22.7) 23.5(19.3) 1.6(1.4) | ロールパン、もちごめ、マヨネーズ、パン こ、さとう、なたねあぶら、かたくりこ | ぎゅうにゅう、シャーベット、ぎゅう ひきにく、とうふ、ぶたひきにく、た まご、ハム、スキムミルク、ぎゅう にゅう、ヨーグルト | すいか、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えだま め、カリフラワー、コーン、レタス |
| 21 | 水 | 麦ご飯、シーフードカレー さっぱりサラダ、ゆでたまご フルーツポンチ | 豚肉とほうれん草のひやむぎ バナナ | 483(415) 20.1(17.2) 12.3(10.5) 2.0(1.6) | ひやむぎ、はいがまい、じゃがいも、おし むぎ、なたねあぶら、さとう、かたくりこ | たまご、たら、ほたてがみすに、ツ ナ、ぶたかたローズ、にほし | バナナ、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、みか ん、えのき、ほうれんそう、きゅうり、トマト、ズッ キーニ、カリフラワー、ブロッコリー、なす、パプリカ |
| 24 | 土 | ゆかりごはん、かぼちゃサラダ お魚ソーセージ、大根のみそ汁、果物 | 野菜ジュース ケーキ (市販菓子) | 380(332) 11.0(9.7) 7.8(6.7) 1.6(1.4) | はいがまい、パンまたはかし、マヨネー ズ | おさかなソーセージ、みそ、にほし | やさしいジュース、バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、 コーン、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、だいこん、ご ぼう |
| 26 | 月 | 人参ご飯、みそだれチキン 納豆五色和え、ほうれん草のすまし汁、バナナ | オレンジヨーグルト もろこし せんべい | 516(403) 22.8(18.1) 14.0(11.2) 1.9(1.5) | はいがまい、マヨネーズ、さとう、ふ、パ ンこ、しろこま | とりひきにく、ぎゅうにゅう、なつと う、みそ、とうにゅう、ハム、こお りどうふ、かつおぶし、かつおぶし、き ざみこんぶ、わかめ | とうもろこし、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、もやし、えのき、ほうれんそう、みずな、しそ、し いたけ |
| 27 | 火 | 胚芽ご飯、タラの蒸し焼き 肉じゃが、なめこみそ汁、すいか | キャラメルミルク ブルーベリージャムサンド | 502(417) 26.6(22.1) 9.4(7.4) 2.1(1.6) | しょくぼん、はいがまい、じゃがいも、し らたき、なたねあぶら、かたくりこ、さど う | たら、もめんどうふ、スキムミルク、 ぶたかたローズ、みそ、にほし | すいか、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、あ かピーマン、だいこん、なめこ、いんげん、ごぼう、と うまよう、ねぎ、しょうが |
| 28 | 水 | サラダうどん、ウインナー さつま芋レモン煮、メロン 桃以上：味付小魚 | りんごジュース 梅じゃこおにぎり | 525(438) 19.1(15.7) 17.2(13.9) 2.4(2.0) | うどん、さつまいも、はいがまい、さど う、マヨネーズ | ウインナー、ツナ、あじつきごさか な、かちり、かつおぶし、のり、にほ し、わかめ、ウインナー、かつおぶし | りんごジュース、メロン、レタス、トマト、きゅうり、 ブロッコリー、カリフラワー、オクラ、レモンじる、ね りうめ、うめほし |
| 29 | 木 | クロワッサン、タンドリーチキン えのき小松菜サラダ、牛乳、季節の果物 | ごまだれもち団子 バナナ | 608(502) 19.8(19.1) 28.7(20.0) 1.3(1.1) | クロワッサン、もちごめ、なたねあぶら、 さとう、しろすりごま、かたくりこ、オ リーブオイル | ぎゅうにゅう、とりももにく、ヨー グルト、みそ、ぎゅうにゅう | きせつのかだもの、バナナ、もやし、こまつな、コー ン、えのき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく |
| 30 | 金 | 冷やし中華、ゆでたまご チーズ入りジャーマンポテト、バナナ | ケンコーヨーグルト しらすねぎせんべい | 531(455) 25.5(22.6) 18.8(15.9) 2.5(2.1) | ちゅうかめん、じゃがいも、ぎょうざのか わ、マヨネーズ、さとう、しろすりごま、 マーガリン、ごまあぶら、しろこま | ヨーグルト、たまご、ぶたガラ、ハ ム、しらすほし、ダイスチーズ、と うにゅう、かつおぶし | バナナ、にんじん、ブロッコリー、もやし、きゅうり、 トマト、ねぎ、コーン、にんにく |
| 31 | 土 | 鶏肉と野菜のピラフ キャベツとコーンのさっぱり醤油サラダ チーズ、牛乳、果物 | 野菜ジュース ケーキ (市販菓子) | 430(388) 16.2(14.7) 12.9(11.9) 1.5(1.3) | はいがまい、パンまたはかし、じゃがい も、オリーブオイル | ぎゅうにゅう、とりももにく、ツナ、 ダイスチーズ | やさしいジュース、くだもの、にんじん、コーン、キャ ベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんにく |

7月28日は「土用の丑の日」です。
 土用の丑の日は四立(立春・立夏・立秋・立冬)前の約
 18日の期間を土用といい、その期間に12周期で巡ってくる
 干支の丑の日にあたるのが土用の丑の日です。
 丑の日にちなんで、「う」から始まる食べ物を食べると夏
 負けしない」という風習が、
 江戸時代に、夏にうなぎが売れないうなぎ屋さんが、「丑
 の日はうなぎを食べよう」と貼り出したのがきっかけで繁盛
 したそうです。それが現代まで、「うなぎ」を食べる風習と
 して残っています。
 他に「う」のつく食べ物として、梅干し、うどん、瓜など。
 「う」のつく食べ物は栄養価が高く夏にうれしいものが多い
 です。ぜひ、家庭でも土用の丑の日には、「う」のつく食
 べ物を食べて夏を乗り切りましょう。

★先生からのおすすめメニュー★ 先月から始まった「先生からのおすすめ」コーナー。今月は赤組、桃組の
 先生からのご紹介です。
○竹内 藍先生
 「タコスライス」お肉も野菜も、ご飯と一緒にばくり!「おかわりー!」と言いたくなるおいしさ♡
 「炒り卵サラダ」野菜たっぷりで彩りがきれい!さっぱりした味付けが、食欲低下の夏にもぴったり!
 ～炒り卵サラダのレシピ～卵2個を溶いて炒り卵を作ります。人参100g、ブロッコリー110g、カリフラワー
 90g、ハム50gを食べやすい大きさに切って、茹でて冷やして水気をしぼります。野菜、炒り卵、コーン60～
 70gを混ぜ、マヨネーズであえて完成です!
○日原菜々子先生より
 「納豆五色和え」これを食べれば夏バテは無縁です!栄養満点でおいしい♡作り方はとっても簡単!
 ～納豆五色和えのレシピ～キャベツ(千切り)200g、人参(千切り)80g、ハム(千切り)30g、もやし120
 gを茹でて冷やして水気をしぼります。ひきわり納豆200g、マヨネーズ25g、醤油20gと和えて完成です。
 「手作りメロンパン」手作りのパンに甘いクッキー生地をのせて、ふわふわカリッと♡これがおいしい!有名なパ
 ン屋さんに負けないこども園自慢のパンです♪

★食育絵本の紹介★