

2019年 7月 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン	
			エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくなる食品	
1 15 29 月	凍り豆腐の酢豚風 チョレギサラダ 中華風スープ オレンジ	ヨーグルト お菓子 麦茶	361 kcal	15.2 g	米 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨	牛乳 凍り豆腐 豚 肉 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 椎茸 ピーマン レタス きゅ うり わかめ のり 小 松菜 オレンジ	
2 16 30 火	千草焼き 切干大根のサラダ おざら汁 バナナ	チーズラスク 牛乳	413 kcal	19.6 g	三温糖 油 ほうとう 食パン	牛乳 卵 豚肉 かつ お節 油揚げ 粉 チーズ	人参 玉葱 椎茸 ピーマン 切干大根 きゅうり 梅 大根 わ けぎ バナナ	
3 17 31 水	鮭のハンバーグ ごぼうと鶏肉の炒り煮 南瓜の味噌汁 すいか	ナポリタン 牛乳	513 kcal	28.6 g	米 パン粉 油 三温 糖 スパゲティ	牛乳 鮭 豆乳 鶏肉 豆腐 豚肉	玉葱 人参 大根 ご ぼう 乾椎茸 いんげ ん 南瓜 すいか ピーマン	
4 18 木	コーン蒸し団子 マセドアンサラダ 夏野菜カレー グレープフルーツ	シャーベット 牛乳	462 kcal	21.3 g	米 大麦 ごま油 片 栗粉 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 スキムミ ルク シャーベット	コーン 長ネギ 生姜 椎茸 きゅうり 人参 トマト なす 南瓜 玉 葱 ズッキーニ グ レープフルーツ	
5 19 金	魚のエスニック焼き 中華風ひじきサラダ サンラータンスープ パイン	お菓子 牛乳	380 kcal	21.3 g	米 三温糖 ごま油 春雨 片栗粉	牛乳 すずき 卵 豚 肉	長葱 レモン果汁 大 根 人参 コーン ひじ き 椎茸 パイン	
6 20 土	お子様弁当 麦茶 バナナ	お菓子 牛乳	597 kcal	20.7 g	米	牛乳	バナナ	
8 22 月	厚揚げとじゃが芋のそぼろ トマトのマリネ 冬瓜カレースープ オレンジ	ヨーグルト お菓子 麦茶	359 kcal	18.8 g	米 じゃが芋 三温糖 油	牛乳 生揚げ 鶏肉 ツナ 豚肉 ヨーグル ト	いんげん 人参 ミネ ト マト きゅうり パプリカ 冬瓜 玉葱 オレンジ	
9 23 火	茄子のグラタン 春雨サラダ コーンと野菜のスープ バナナ	焼きうどん 牛乳	436 kcal	16.4 g	食パン バター 小麦 粉 春雨 油 じゃが 芋 うどん	牛乳 豚肉 チーズ ハム	茄子 玉葱 きゅうり みかん缶 パイン缶 コーン 人参 きゃべ つ ズッキーニ バナ ナ ピーマン	
10 24 水	魚の蒲焼 野菜の三杯酢和え すまし汁 すいか	フルーツ サンド 牛乳	415 kcal	20.3 g	米 片栗粉 油 三温 糖 麩 食パン	牛乳 いわし ホイッ プクリーム	もやし 人参 きゅうり おくら えのき すいか パイン缶 みかん缶	
11 25 木	鶏肉のマーマレード焼き カリコリきゅうり グレープフルーツ 完熟トマトのハヤシシチュー	黒糖 蒸しパン 牛乳	486 kcal	20.4 g	米 大麦 三温糖 ご ま油 じゃが芋 バ ター 小麦粉 蒸しパ ンミックス	牛乳 鶏肉 豚肉 ス キムミルク	マーマレード きゅうり 人参 玉葱 トマト グ レープフルーツ 干し ぶどう	
12 26 金	魚の梅しょうゆ焼き 肉じゃが モロヘイヤの味噌汁 パイン	お菓子 牛乳	436 kcal	25.3 g	米 じゃが芋 白滝 三温糖	牛乳 さわら かつお 節 豚肉 豆腐	梅 人参 玉葱 いん げん モロヘイヤ な めこ パイン	
13 27 土	お子様弁当 麦茶 バナナ	お菓子 牛乳	597 kcal	20.7 g	米	牛乳	バナナ	
保育園での目標エネルギー量 410kcal					保育園での目標たんぱく質量16g~27g			
7月の保育園での予定平均エネルギー量426kcal					7月の保育園での予定平均たんぱく質量20.7g			

旬の食材

—とうがん—

夏が旬のウリ科の野菜です。「冬瓜」と書く名前の由来は、丸ごと冷暗所に置いておけば、冬まで持つことから言われています。95%が水分ですが、カリウムを多く含み、過剰な塩分を排出させる働きや利尿作用があり、むくみや高血圧の改善に有効です。汗をかいて失われる水分やカリウムを補えるので、この時期には食べたい野菜です。また、免疫機能をサポートするビタミンCが柑橘類並みに含まれています。消化が良く胃腸に負担がかかりにくいので、病中病後の回復食にも適しています。保育園では今月、スープの具材に使用しています。

