

# 2021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 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
			エネルギー	たんぱく質			
12月26日	鶏肉のさっぱりおろし煮 オクラのネバネバ和え 南瓜の味噌汁 バナナ	ヨーグルト お菓子 お菓子 お菓子 麦茶	376 kcal	20.5 g	片栗粉 油	鶏肉 かつお節 豆 腐 ヨーグルト	大根 葱 オクラ きゅうり り きゃべつ 人参 なめ 苳 いんげん 玉葱 南 瓜 ごぼう バナナ
13月27日	茄子のグラタン 春雨サラダ コーンと野菜のスープ すいか	メープル 蒸しパン 牛乳	451 kcal	14.2 g	バター マカロニ 小 麦粉 春雨 油 じゃ が芋 メープル	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 きゃべつ 人参 ズッ キーニ すいか
14月28日	鮭のハンバーグ ごぼうと鶏肉の炒り煮 おざら汁 バナナ	おにぎり 牛乳	531 kcal	26.7 g	パン粉 三温糖 ほう とう 米	牛乳 鮭 豆乳 鶏肉 油揚げ かつお節	玉葱 人参 ごぼう 椎茸 いんげん 大根 長葱 しめじ バナナ
1月15日29日	スパニッシュオムレツ カリコリきゅうり オレンジ 完熟トマトのハヤシチュー	シャーベット 牛乳	532 kcal	28 g	バター ごま油 じゃが 芋 小麦粉	牛乳 卵 ツナ チー ズ 豚肉 スキムミル ク シャーベット	ズッキーニ 玉葱 トマ ト 南瓜 パプリカ きゅうり 人参 オレン ジ
2月16日30日	ポークソテーBBQソース インディアンポテト コンソメジュリアン バナナ	お菓子 牛乳	358 kcal	16.7 g	片栗粉 油 はちみ つ じゃが芋	牛乳 豚肉 ハム	人参 きゅうり 玉葱 きゃべつ セロリ バナナ
3月17日31日	お子様弁当 麦茶 バナナ	お菓子 牛乳	675 kcal	23.2 g	米	牛乳	バナナ
5月19日	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 トマトのマリネ 冬瓜カレースープ バナナ	ヨーグルト お菓子 お菓子 麦茶	365 kcal	19.2 g	じゃが芋 三温糖 油	厚揚げ 鶏肉 ツナ 豚肉 ヨーグルト	いんげん 人参 トマト きゅうり しめじ 冬瓜 玉葱 バナナ
6月20日	ピーマンの肉詰め 中華風ひじきサラダ モロヘイヤの味噌汁 パイン	フルーツサンド 牛乳	455 kcal	18 g	パン粉 小麦粉 油 ごま油 三温糖 食 パン	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 生クリーム	ピーマン 玉葱 大根 人参 コーン ひじき モ ロヘイヤ パイン パイン 缶 みかん缶 キウイ
7月	から揚げ 星のポテト そうめんサラダ 星の麩スープ すいか	ハワイアン ゼリー 牛乳	854 kcal	31.6 g	片栗粉 油 じゃが芋 そうめん 麩	牛乳 鶏肉 ハム	きゅうり 人参 パプリ カ オクラ スイカ パ イン缶
21日	イワシの蒲焼 野菜の三杯酢和え すまし汁 バナナ	ハワイアン ゼリー 牛乳	380 kcal	18.5 g	片栗粉 油 三温糖 麩	牛乳 いわし	もやし 人参 きゅうり オクラ えのき バナ ナ パイン缶
8月22日	コーン蒸し団子 マセドアンサラダ 夏野菜カレー キウイフルーツ	焼きうどん 牛乳	529 kcal	23.5 g	ごま油 片栗粉 じゃ が芋 バター 小麦 粉 うどん	牛乳 豚肉 スキムミ ルク	コーン 長葱 生姜 椎茸 人参 きゅうり パプリカ ト マト 茄子 南瓜 玉葱 ズッキーニ キウイ きゃべ つ
9月23日	干草焼き 切干大根の梅サラダ 茄子の味噌汁 バナナ	お菓子 牛乳	335 kcal	15.7 g	油 三温糖	牛乳 卵 豚肉 かつ お節 油揚げ	人参 玉葱 椎茸 ピーマン 切干大根 きゅうり 梅 茄子 ご ぼう バナナ
10月24日	お子様弁当 麦茶 バナナ	お菓子 牛乳	675 kcal	23.2 g	米	牛乳	バナナ
7月の保育園での予定平均エネルギー量431kcal					7月の保育園での予定平均たんぱく質量20.1g		
7月の保育園での予定平均塩分量2.0g					7月の保育園での予定平均カルシウム量265g		

## 季節と食のはなし

### 七夕の行事食

1年に一度しか会えない、彦星と織姫伝説で知られる七夕。七夕の行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「素餅」という小麦粉料理がルーツと言われ、無病息災の意味が込められています。また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。子ども達には「元気に過ごせるように、そうめんを食べるんだよ」と伝えてあげてください。



## 7月

- ・7日(水) 七夕給食
- ・28日(水) 誕生会

