



# 2021年7月 献立表

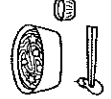
日東保育園



日付	献立	材 料 名			⑨時おやつ		⑩時おやつ		その他	9時おやつ	3時おやつ
		献立になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	⑨時おやつ	⑩時おやつ					
01 木	御飯、鶏肉と大豆の炒り煮、みそ汁、りんごゼリー	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、卵、鶏肉、大豆、じゃがいも、りんご、ゼリー	鶏肉、大豆、卵、みそ、わかめ、牛乳	りんご、鶏肉、大豆、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、ふわふわチップ(乳児)	きな粉マカロン、ほうじ茶				
02 金	塩焼きそば、肉団子スープ、型抜きチーズ(幼児)、キャンディーチーズ(乳児)	焼きそばめん、肉団子、肉、卵、チーズ、オリーブオイル、キャンディー、チーズ	肉、卵、チーズ、オリーブオイル、みそ、わかめ、牛乳	肉、卵、チーズ、オリーブオイル、みそ、わかめ、牛乳	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、野菜スティック(乳児)	ヨーグルトシャーベット、ほうじ茶				
03 土	夏の参観										
05 月	御飯、マーボー豆腐、わかめの卵スープ、ミニゼリー(ぶどう味)	米、オリーブオイル、豆腐、卵、わかめ、ミニゼリー	卵、豆腐、わかめ、牛乳	わかめ、ミニゼリー	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、ふわふわチップ(乳児)	うの花クッキー、アンパンマンビスケット、牛乳				
06 火	七塔そうめん、星のコロック、セタデザート	そうめん、オリーブオイル、星のコロック、セタデザート	卵、ハム、わかめ、星のコロック、オリーブオイル、牛乳	そうめん、星のコロック	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、星のおせんべい(乳児)	わかめおにぎり、ほうじ茶				
07 水	ハヤシライス(麦入り)、キャベツときゅうりの梅マヨサラダ、ミニヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、卵、キャベツ、きゅうり、ハヤシライス、梅マヨ	卵、キャベツ、きゅうり、ハヤシライス、梅マヨ	キャベツ、きゅうり、ハヤシライス、梅マヨ	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、ふわふわチップ(乳児)	フルーツポンチ、ほうじ茶				
08 木	五目御飯、ささみとキャベツの梅和え、みそ汁	米、卵、ささみ、キャベツ、梅、みそ汁	卵、ささみ、キャベツ、梅、みそ汁	ささみ、キャベツ、梅、みそ汁	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、ふわふわチップ(乳児)	にんじんケーキ、牛乳				
09 金	御飯、だらのケチャップあんかけ、ふんわり卵スープ	米、油、片栗粉、卵、だらのケチャップ、あんかけ、ふんわり卵	卵、だらのケチャップ、あんかけ、ふんわり卵	だらのケチャップ、あんかけ、ふんわり卵	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、野菜スティック(乳児)	原宿ドッグ(メープルカスタード味)、牛乳				
10 土	ワインアンロールパン、国産くだものゼリー、牛乳	ワインアンロールパン、国産くだものゼリー	牛乳	国産くだものゼリー		牛乳(乳児)、きな粉おせんべい(乳児)					
12 月	わかめ御飯、丼八宝、豆腐スープ	米、わかめ、卵、豆腐、八宝、豆腐	卵、豆腐、八宝、豆腐	わかめ、卵、豆腐、八宝、豆腐	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、ふわふわチップ(乳児)	ヨーグルトむしパン、牛乳				
13 火	薄切り食パン、チーズオムレツ、バイクドポテト、コーンスープ	薄切り食パン、チーズ、オムレツ、バイクドポテト、コーン	卵、チーズ、オムレツ、バイクドポテト、コーン	薄切り食パン、チーズ、オムレツ、バイクドポテト、コーン	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、星のおせんべい(乳児)	厚切りのバウムクーヘン、畑のクラッカー、スキム紅茶				
14 水	しそ御飯、豚肉の冷しゃぶ風、すまし汁	米、じゃがいも、油、しそ、豚肉、すまし汁	豚肉、すまし汁	じゃがいも、油、しそ、豚肉、すまし汁	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、ふわふわチップ(乳児)	じゃこトースト、牛乳				
15 木	コーンバターライス、ささみカツ、ポテトサラダ、トマトソース	米、コーン、バター、ささみ、ポテト、トマト	卵、ささみ、ポテト、トマト	コーン、バター、ささみ、ポテト、トマト	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、ふわふわチップ(乳児)	キッズシヨート(幼児)、米粉バナナアスタティック(乳児)、ほうじ茶				
16 金	なすとトマトのバスタ、ポテトスープ、ずいか	なす、トマト、バスタ、ポテト、ずいか	卵、なす、トマト、ポテト、ずいか	なす、トマト、バスタ、ポテト、ずいか	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、野菜スティック(乳児)	チーズとおかかの粉にぎり、ほうじ茶				
17 土	ツナロールパン、国産くだものゼリー、牛乳	ツナロールパン、国産くだものゼリー	牛乳	くだものゼリー		牛乳(乳児)、きな粉おせんべい(乳児)					
19 月	御飯、白身魚のフライ、人参しりしり、みそ汁	米、油、白身魚、人参、みそ汁	卵、白身魚、人参、みそ汁	白身魚、人参、みそ汁	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、ふわふわチップ(乳児)	バナナ、あずきなクラッカー、牛乳				
20 火	クロロルパン、なすのミニグラタン、きのこのスープ	クロロルパン、なす、ミニグラタン、きのこのスープ	卵、なす、ミニグラタン、きのこのスープ	なす、ミニグラタン、きのこのスープ	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、ふわふわチップ(乳児)	手作りオレシンジゼリー(果汁100%)、ほうじ茶				
21 水	おでかけ弁当					牛乳(乳児)、クサクサポロロ(幼児)	もちもちトーナツ、梅ジュース				
22 木	海の日										
23 金	スポーツの日										
24 土	総菜パン、国産くだものゼリー	総菜パン、国産くだものゼリー	牛乳	くだものゼリー		牛乳(乳児)、きな粉おせんべい(乳児)	牛乳				
26 月	御飯、チキン南蛮、キャベツのサラダ、コンソメスープ	米、卵、チキン、キャベツ、コンソメ	卵、チキン、キャベツ、コンソメ	キャベツ、コンソメ	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、ふわふわチップ(乳児)	ツナマヨパンケーキ、牛乳				
27 火	冷やし中華、しゅうまい、型抜きチーズ(幼児)、キャンディーチーズ(乳児)	冷やし中華、しゅうまい、型抜きチーズ、キャンディー	卵、しゅうまい、型抜きチーズ、キャンディー	しゅうまい、型抜きチーズ、キャンディー	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、星のおせんべい(乳児)	焼きおにぎり、ほうじ茶				
28 水	御飯、チンジャオロース、中華風コーンスープ	米、じゃがいも、卵、チンジャオロース、中華風コーン	卵、チンジャオロース、中華風コーン	じゃがいも、卵、チンジャオロース、中華風コーン	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、ふわふわチップ(乳児)	もちもちトーナツ、梅ジュース				
29 木	御飯、肉じゃが、みそ汁、ミニゼリー(りんご味)	米、じゃがいも、肉、みそ汁、ミニゼリー	卵、肉、みそ汁、ミニゼリー	じゃがいも、肉、みそ汁、ミニゼリー	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、ふわふわチップ(乳児)	ふんわり卵、紫いもチップ、ほうじ茶				
30 金	夏野菜カレーライス、ひじきのサラダ、ヤクルト(幼児)、アシッドミルク(乳児)	米、夏野菜、カレー、ひじき、ヤクルト、アシッドミルク	卵、夏野菜、カレー、ひじき、ヤクルト、アシッドミルク	夏野菜、カレー、ひじき、ヤクルト、アシッドミルク	しょうゆ、酒、卵、砂糖、かつお、醤油、だし	牛乳(乳児)、野菜スティック(乳児)	玄米ほんせん醤油味、ほうじ茶				
31 土	エッグパンズパン、国産くだものゼリー、牛乳	エッグパンズパン、国産くだものゼリー	牛乳	国産くだものゼリー		牛乳(乳児)、きな粉おせんべい(乳児)					

## すくすくおでかけの食育増進

酢や梅干しなどの酸味は唾液の分泌を促し、胃の働きを活発にさせるので、食欲を増進させ、消化吸収を助ける効果があります。また、すっぱさの元であるクエン酸は梅干しや、レモンなどの柑橘類に豊富に含まれ、エネルギーの代謝と疲労回復の効果があります。料理の香りづけ、風味づけなど、夏の食卓を積極的に活用しましょう。



## 多☆り☆あ☆り☆さ☆か☆ 7月1日 七夕のそうめん

七夕は「七日の御飯」といわれ、宮廷に中国から伝わった「餅餅(さくべい)」が献上されていた。その名前や形が変化したものが「そうめん」といわれ、七夕に子どもの健康を願って食べます。そうめんの種は、天の川にも見立られますが、糸に見立て、織姫のように機織り(はたおり)や裁縫が上手になることを願ったという説もあります。保育園では、そうめんの天の川にオクラの星をちりばめた、『七夕そうめん』を6日(火)にいただきます。

※畑の野菜の状況により献立が変更することがあります。