



令和3年7月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「夏野菜をおいしく食べて、元気に夏を過ごしましょう」

ひかり 保育園

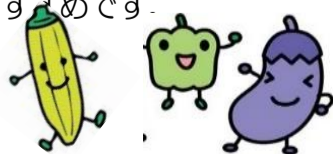
豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	10時おやつ (3才未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント	夕食アドバイス
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
1	木	発酵乳 おせんべい	ごはん 冬瓜のさわやか煮 トマトのサラダ	鶏肉 エビ	米 油 ごま 片栗粉 砂糖	とうがん しめじ しそ さやいんげん トマト 玉ねぎ	牛乳 おかし	ふゆ ほぞん なつ しゆん とうがん 冬まで保存ができる夏が旬の冬瓜です。	鉄分を補う 豆製品・緑黄色野 菜
2	金	バナナ	中華飯 卵スープ フルーツヨーグルト	豚肉 いか 鶏卵 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ もやし 小松菜 みかん 伍 パイン	(手作り) フライドポテト	いろいろな食材の入る中華飯です。	旬を楽しむ くだもの
3	土		調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ	牛乳 ソーセージ	パン マーガリン	野菜ジュース			
5	月	おかし	ごはん すまし汁 鉄火みそ炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 砂糖 油 ふ	なす ピーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき	梨	なつやさい たくさんのか 夏野菜を沢山使ったみそ炒めです。	食物繊維を補う 根菜類
6	火	発酵乳 おせんべい	ロールパン 野菜スープ さかなのトマト煮	さかな	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	トマト 玉ねぎ セロリー 人参 キャベツ エリンギ	コーンフレーク 牛乳かけ	あぶらあ さかなやさい 油で揚げた魚と野菜をトマト味に煮ます。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
7	水	おせんべい	七夕寿司 天の川汁 塩昆布和え ゼリー	ちくわ 油揚げ 鶏卵 鶏肉 昆布 ゼリー	米 砂糖 そうめん 片栗粉	きゅうり 人参 オクラ 小松菜 キャベツ	スイカ	ほしがた しょうざい う 星形のあの食材が浮かぶ天の川汁です。	歯ごたえを楽しむ きのこ
8	木	発酵乳 おせんべい	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 梅おひたし	鶏肉 かつお節	米 油 砂糖	しいたけ かぼちゃ 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 練り梅	(手作り) ウィンナーとコーン の蒸しパン	うめ つか からだげんき 梅は疲れた体を元気にしてくれますよ。	鉄分を補う 赤身肉
9	金	発酵乳 おせんべい	五目ごはん みそ沢煮焼 オレンジ	油揚げ 鶏肉 豚肉 赤みそ	米 砂糖	しめじ 人参 大根 枝豆 ごぼう 小松菜 オレンジ	ゼリー	たくさん しょうざいたの さわにわん 沢山の食材を楽しむ沢煮焼です。	ボリュームのある 揚げ物メニュー
12	月	バナナ	ごはん 筑前煮 酢の物	鶏肉	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも ごま油	人参 ごぼう しいたけ モロヘイヤ きゅうり もやし	飲むヨーグルト 小魚	すのもの やさい おうさま 酢の物には野菜の王様モロヘイヤが入ります。	中華などの 炒め料理
13	火	発酵乳 おせんべい	ごはん 厚揚げの煮物 パンサンスー	厚揚げ 豚肉 鶏卵 ハム	米 油 片栗粉 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり	(手作り) オレンジゼリー	にんき 人気メニューのパンサンスーです。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
14	水	発酵乳 おせんべい	ロールパン 野菜スープ ささみとなすフライ ゆでキャベツ	鶏肉	パン 小麦粉 パン粉 油	なす キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ さやいんげん	バナナ	なすのフライはどんな食感かな。	鉄分を補う 緑黄色野菜
15	木	発酵乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の酢煮 切干大根のツナマヨあえ	ささみ ツナ	米 こんにやく マヨネーズ	ねぎ 切干大根 人参 小松菜	ゆでとうもろこし	す とりにく 酢で鶏肉をやわらかく煮ます。	旬を楽しむ 夏野菜
16	金	おかし	豚肉とキャベツの甘辛井 みそ汁 ヨーグルト	豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 春雨	キャベツ 人参 コーン ほうれん草	牛乳 おかし	キャベツがたくさん食べられる甘辛井です。	旬のいわしなど 魚メニュー
17	土		ポテトtoast 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ ゼリー	魚肉ソーセージ 牛乳	パン	バナナ ゼリー			
19	月	梨	ごはん うま煮 ごぼうサラダ	いか 鶏肉 ひじき	米 こんにやく 砂糖 ごま マヨネーズ	しいたけ 大根 人参 ごぼう きゅうり	ミニパン	ひじきには骨を強くする栄養があります。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
20	火	発酵乳 おせんべい	ロールパン チリコンカン ちりじゃこサラダ	大豆 鶏肉 じゃこ	パン 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ レタス きゅうり	おかし	だいず 大豆はよくかんで食べてくださいね。	旬を楽しむ くだもの
21	水	野菜ジュース おかし	さかなのかば焼き井 ナスのみそ汁 バナナ	さかな 油揚げ 赤みそ	米 片栗粉 油 砂糖	きゅうり なす バナナ しめじ 小松菜 梨	牛乳 ゆで枝豆	あつ よわ からだちから 暑さで弱った体に力をつけるかば焼き井です。	カロチンを補う 緑黄色野菜
24	土		ジャムサンド ヨーグルト バナナ 野菜ジュース	ヨーグルト	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース			
26	月	スティックパン	ごはん 中華ナマス チンジャオロースー	豚肉 かまぼこ	米 ごま油 片栗粉 砂糖	ピーマン もやし たけのこ エリンギ 人参 切干大根 きゅうり	メロン	ほそぎ やさい にく いた 細切りの野菜と肉を炒める青椒肉絲です。	鉄分を補う 豆製品・緑黄色野 菜
27	火	バナナ	ロールパン トマトスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 ベーコン	パン じゃがいも マカロニ 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン オクラ なす しめじ トマト	牛乳 おせんべい	なか はい なつやさい なに スープの中に入っている夏野菜は何かかな。	旬のいわしなど 魚メニュー
28	水	発酵乳 おせんべい	ロールパン 中華スープ チキン南蛮 レタス	鶏肉	パン 小麦粉 油 砂糖 春雨 ごま油	レタス 人参 えのき モロヘイヤ	(手作り) フルーツポンチ	やさい おうさま 野菜の王様モロヘイヤの入るスープです。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
29	木	発酵乳 おせんべい	チキンライス 肉団子スープ ドレッシング和え	ささみ 鶏肉	米 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリーンピース チンゲン 菜 レタス きゅうり メロン	おかし	くだもの はい 果物が入るドレッシング和えです。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
30	金	おかし	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 のむヨーグルト	豚肉 鶏卵 わかめ 合わせみそ 高野 豆腐 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ	ケーキ	こまつな からだつよ えいよう 小松菜には体を強くする栄養があります。	食物繊維を補う じゃがいも
31	土		調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ	牛乳 ソーセージ	パン マーガリン	野菜ジュース			

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎7月栄養価平均 エネルギー510Kcal たんぱく質20.7g 脂質15.6g 塩分1.5g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎7月栄養価平均 エネルギー472Kcal たんぱく質18.7g 脂質14.2g 塩分1.4g
◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

夏に収穫できる野菜 夏野菜

◎水分やカリウムを豊富に含みます。暑い夏は、ほてった体を中から冷やしてくれるので夏バテ予防に最適です。色の濃い野菜はカロチンが含まれていて免疫力を高めるので特におすすめです。



給食にもはまっているよ！なつやさい
さがしてみよう！

きゅうり・トマト・ピーマン・なす・かぼちゃ・モロヘイヤ
とうもろこし・おくら・えだまめ・メロン・スイカ

保育園の給食の情報はこちら → →

*給食を作っている様子も掲載しています。

