

♡♡♡  ♡♡♡ 7 月 の 給 食 ♡♡♡  ♡♡♡

社会福祉法人 今川学園
今川学園 園長 篠瀬 実千代

献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	エネルギー	献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	エネルギー
1	土	おにぎり(ゆかりとじゃこ、わかめ)肉じゃが 小松菜とツナのごま酢和え 牛乳	米・ゆかり・じゃこ・混ぜるわかめ 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・砂糖・みりん・淡口醤油	あずき おかき	ミニゼリー	ぼんち揚	乳児 422 kcal 幼児 578 kcal	19	水	ご飯 カラスカレイの照り焼き 小松菜とうす揚げのかりかりサラダ 鶏と白菜のつくね汁	米 カラスカレイ・酒・みりん・砂糖・淡口醤油・片栗粉 小松菜・うす揚げ・酢・淡口醤油・ごま油 鶏ミンチ・土生姜・酒・みりん・片栗粉・玉ねぎ・白菜・椎茸・人参・三つ葉・だし・淡口醤油	野菜 スナック	パイン缶	国産 みかん ゼリー 乳児牛乳 なし	乳児 410 kcal 幼児 462 kcal
3	月	ご飯 高野豆腐のオランダ煮 ほうれん草の磯和え 大根とねぎのみそ汁	米 高野豆腐・片栗粉・油・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 ほうれん草・のり・淡口醤油・ごま油 大根・ねぎ・みそ	カルテツ いわし おかき	パイン缶	ブルー ヨーグルト	乳児 455 kcal 幼児 563 kcal	20	木	ご飯 けんちん煮 もやしときゅうりのナムル えのきとわかめのみそ汁	米 豚肉・大根・人参・ごぼう・里いも・焼き豆腐・ちくわ・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 もやし・きゅうり・淡口醤油・酢・ごま油 えのき・わかめ・だし・みそ	ミレー ビスケット	おさかなの ソーセージ	麦ふあー パニラ ★乳児牛乳 あり	乳児 537 kcal 幼児 508 kcal
4	火	冷麺 エビしゅうまい ★野菜炒め	冷麺用中華そば・焼き豚・きゅうり・卵・たれ・ごま油 玉ねぎ・魚肉すり身・卵白・豚脂・えび・豆腐・えびエキス・醤油・えびパウダー・ほたてエキス・オイスターソース・塩・砂糖・小麦粉・香辛料	野菜 スティック	おさかなの ソーセージ	チョイス	乳児 438 kcal 幼児 424 kcal	21	金	冷やしうどん 白身魚の満点揚げ 三度豆のおかか和え	うどん・さざみのり・だし・みりん・淡口醤油 すり身・玉ねぎ・さつまいも・豆腐・ひじき・淡口醤油・みそ・片栗粉・油 三度豆・おかか・淡口醤油	カルシウム &テツ ウエハース	バナナ	ミニ メロン パン ココア	乳児 414 kcal 幼児 509 kcal
5	水	★かつおめし かぼちゃの天ぷら ハリハリサラダ 飛鳥汁	米・かつお・生姜・醤油・砂糖・酒・ねぎ・ごま・だし かぼちゃ・小麦粉・卵・油 千切大根・ツナ缶・人参・三度豆・マヨネーズ 鶏肉・人参・白菜・木綿豆腐・ねぎ・豆乳・だし汁・淡口醤油・塩	ふわふわ チップ	ブルー ベリー ヨーグルト	ゴールド キウイ	乳児 415 kcal 幼児 476 kcal	22	土	ミニストロベリーツイスト バナナ 鶏と野菜のスープ 牛乳	ミニストロベリーツイスト バナナ 鶏肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆・コンソメ 牛乳	野菜入り ソフト せん		ぼたぼた焼	乳児 445 kcal 幼児 511 kcal
6	木	ご飯 牛肉の野菜煮 ★キャベツのおかか和え 麩とねぎのみそ汁	米 牛肉・かぼちゃ・じゃがいも・人参・厚揚げ・板こんにゃく・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 キャベツ・人参・きゅうり・おかか・醤油 麩・ねぎ・だし・みそ	きなこ せんべい	スティック チーズ	牛乳 かりんとう	乳児 506 kcal 幼児 548 kcal	24	月	三色丼 千切大根のサラダ 麩とわかめのみそ汁	米・鶏ひき肉・卵・三度豆・砂糖・淡口醤油 千切大根・ハム・ヨーグルト・マヨネーズ・塩 麩・わかめ・だし・淡口醤油	白い風船	スティック チーズ	ハーベスト ★乳児牛乳 あり	乳児 466 kcal 幼児 495 kcal
7	金	鮭とレタスのサラダ寿司 七タコロッケ そうめん汁	米・酢・砂糖・塩・鮭ピン・きゅうり・レタス・卵・マヨネーズ じゃがいも・玉ねぎ・人参・とうもろこし・グリーンピース・パン粉・小麦粉・砂糖・塩 そうめん・人参・オクラ・鶏肉・だし・淡口醤油・みりん	ミニぼん えびせん	ベビー ダノン	お星さま フルーツ寒天 (手作り)	乳児 454 kcal 幼児 609 kcal	25	火	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草とえのきのおひたし はんぺんと三つ葉のみそ汁	米 豚肉・厚揚げ・キャベツ・人参・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・油 ほうれん草・えのき・淡口醤油・だし はんぺん・三つ葉・だし・淡口醤油	畑の クラッカー	ブルー ベリー ヨーグルト	まがり せんべい ★乳児牛乳 あり	乳児 453 kcal 幼児 482 kcal
8	土	丸ロール バナナ おさかなのソーセージ コーンスープ 牛乳	丸ロール(パン) バナナ おさかなのソーセージ 玉ねぎ・じゃがいも・人参・コーンクリーム・スキムミルク 牛乳	マンナ ウエファー		ごぼう スナック	乳児 427 kcal 幼児 551 kcal	26	水	ご飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーの塩昆布和え こしね汁	米 さば・土生姜・酒・みりん・淡口醤油・片栗粉 ブロッコリー・塩昆布・ごま油 豚肉・ごぼう・人参・大根・里いも・板こんにゃく・豆腐・油揚げ・ねぎ・だし・みそ	にんじん かぼちゃ あられ	おさかなの ソーセージ	プリン (手作り) 乳児牛乳 なし	乳児 469 kcal 幼児 545 kcal
10	月	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 五目汁	米 鶏肉・土生姜・にんにく・酒・みりん・淡口醤油・小麦粉・片栗粉・油 ブロッコリー・おかか・淡口醤油 大根・ささがきごぼう・人参・春雨・わかめ・ねぎ・だし・淡口醤油・みりん	星っこ	ミニゼリー	エース コイン	乳児 483 kcal 幼児 500 kcal	27	木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜としめじのおひたし もずく入りかき玉汁	米 鶏肉・白ねぎ・しょうが・酒・醤油・砂糖・レモン汁 小松菜・しめじ・もやし・だし・淡口醤油・おかか もずく・卵・だし・淡口醤油	胚芽 スティック	バナナ	エントリー ★乳児牛乳 あり	乳児 487 kcal 幼児 500 kcal
11	火	夏野菜のカレーライス キャベツとハムのサラダ ポテトスープ	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・なす・トマト・アスパラガス・カレールウ・王子様・油 キャベツ・ハム・コーン缶・フレンチドレッシング じゃがいも・人参・わかめ・昆布・淡口醤油	チーズ クラッカー	おさかなの ソーセージ	バナナのヨー グルト和え (手作り)	乳児 512 kcal 幼児 615 kcal	28	金	ミートソーススパゲティ 大豆サラダ 白菜の野菜スープ	スパゲティ・合挽ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・砂糖・フイヨン・塩 大豆水煮・キャベツ・きゅうり・人参・淡口醤油・マヨネーズ 白菜・えのき・人参・コンソメ	海苔 チップス	ベビー ダノン	アイス クリーム 乳児牛乳 なし	乳児 426 kcal 幼児 471 kcal
12	水	ご飯 煮魚 チャブチェ 玉ねぎとうす揚げのみそ汁	米 白身魚・土生姜・酒・砂糖・みりん・淡口醤油 牛肉・人参・春雨・ほうれん草・干し椎茸・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油 玉ねぎ・うす揚げ・だし・みそ	きなこ ウエハース	みかん缶	すいか	乳児 472 kcal 幼児 560 kcal	29	土	イエローロール バナナ おさかなのソーセージ クラムチャウダー 牛乳	イエローロール(パン) バナナ おさかなのソーセージ ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・チャウダーの素・スキムミルク 牛乳	ココナッツ クリーム サンド		カリボテ	乳児 456 kcal 幼児 536 kcal
13	木	モロヘイヤ入りマーボー丼 三度豆のごま和え トマトと卵のスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・モロヘイヤ・砂糖・淡口醤油・鶏ガラスープ・みそ・ケチャップ・豆板醤・片栗粉・ごま油 三度豆・すりごま・淡口醤油 卵・トマト・コンソメ	ミニ のりすけ	いちご ヨーグルト	シスコーン (マイルド チョコ)	乳児 458 kcal 幼児 511 kcal	31	月	鶏飯 春巻き 三度豆と春雨のサラダ	米・ささみ・卵・干しいたけ・人参・砂糖・みりん・醤油・たくあん・ねぎ・鶏ガラスープ・酒・塩・刻みのり 玉ねぎ・キャベツ・竹の子・人参・もやし・春雨・鶏肉・小麦粉・醤油・塩・砂糖・油 三度豆・春雨・すりごま・淡口醤油・マヨネーズ	アスパラ ガス	みかん缶	小魚 スナック 乳児牛乳 なし	乳児 497 kcal 幼児 587 kcal
14	金	ご飯 鶏と大根の五目煮 もやしときゅうりのゆかり和え はんぺんと水菜のみそ汁	米 鶏肉・大根・人参・厚揚げ・干し椎茸・板こんにゃく・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 もやし・きゅうり・ゆかり はんぺん・水菜・だし・淡口醤油	鉄入り たっぶり しらすくん	ミニゼリー	ビスコ(小 麦胚芽入 り)	乳児 445 kcal 幼児 596 kcal								
15	土	おにぎり(鮭とごま、わかめ) 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおひたし 牛乳	米・鮭・ごま・青のり・混ぜるわかめ 豚肉・土生姜・もやし・玉ねぎ・酒・みりん・淡口醤油 ほうれん草・淡口醤油・だし 牛乳	にぎにぎ ポーロ	スティック チーズ	えびせんべ い満月	乳児 423 kcal 幼児 538 kcal								
17	月	海の日													
18	火	ミネラルロール カレー風味チキンソテー ブロッコリーのサラダ ふわふわスープ	ミネラルロール(パン) 鶏肉・塩・こしょう・カレー粉 ブロッコリー・コーン缶・フレンチドレッシング ベーコン・卵・じゃがいも・玉ねぎ・小松菜・人参・コンソメ・パン粉	ミニぼん こさかな	ベビー ダノン	ミルクわら び餅(手作 り)	乳児 456 kcal 幼児 452 kcal								

※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつは、1〜3歳児。乳児デザートは、1歳児と2歳児のみの提供となります。
※乳児には午前と午後のおやつに牛乳を提供します。ただし献立により、午後の牛乳は提供しない時がありますので、午後のおやつ献立表をご確認ください。幼児は、昼食時に牛乳を提供しています。
※エネルギーの目標値は 乳児：464 kcal 幼児：511 kcal です。エネルギーは、昼食・おやつ・牛乳の合計値です。

* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *

“今月の郷土料理” 「かつおめし」

かつおめしは、高知県の郷土料理です。しょうがをきかせて甘辛く煮付けた鰹(かつお)を、ほかほかのご飯に混ぜ込みます。魚の苦手な子どもでも食べやすい味です。もともとは船の上で漁師が食べる料理だったそうです。鰹は魚のなかでも泳ぐのが早く、止まると死んでしまうので常に泳ぎ続けているそうです。そんな鰹は栄養豊富！高たんぱく低脂質のヘルシー食材です。血合いの部分には鉄分が多く含まれるため、貧血予防にも効果的です。

