

27年度

## 3色栄養食材 ☆ 献立表 「7月」

エンジェル保育園

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	水	鮭の香り焼き 切干大根の甘辛炒め 中華風コーンスープ	牛乳 手作りまんじゅう	せんべい	鮭 豚肉 ベーコン 卵	砂糖 ごま油	切干大根 人参 もやし インゲン 小松菜 クリームコーン
2	木	あっさり春巻き マカロニサラダ とうがんの味噌汁	牛乳 ピザトースト	カステラ	鶏肉 ハム 油揚げ 味噌	春巻きの皮 油 マカロニ マヨネーズ	もやし 大葉 胡瓜 人参 キャベツ とうがん 玉葱
3	金	豚肉の生姜焼き パンサンスー なすの味噌汁	牛乳 ヨーグルトポムポム	ビスケット	豚肉 ハム 卵 油揚げ 味噌	砂糖 春雨	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 なす ねぎ
4	土	ナポリタン 果物 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース	ベーコン 牛乳	スパゲティ	玉葱 人参 ピーマン トマト 缶バナナ
6	月	七夕ちらし お星さまコロッケ キラキラサラダ セタそうめん	牛乳 キラキラゼリー	クラッカー	卵 ハム かまぼこ	コロッケ 油 マヨネーズ そうめん	ピーマン パプリカ キャベツ 胡瓜 人参 大根 オクラ
7	火	鶏肉の和風マヨサラダ 青菜の磯辺和え 切干大根の味噌汁	牛乳 クッキー	コーンフレーク	鶏肉 油揚げ 味噌	マヨネーズ ごま	もやし 人参 胡瓜 小松菜 えのき のり 切干大根 ねぎ
8	水	なすとトマトのチーズグラタン マセドアンサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳 マーラーカオ	ポーロ	鶏肉 牛乳 チーズ ハム ベーコン	油 マカロニ シチュー粉 マヨネーズ	なす トマト 玉葱 胡瓜 りんご バイン缶 キャベツ コーン
9	木	ゆで豚肉の中華風マリネ ドイツ風サラダ 青菜と揚げの味噌汁	牛乳 野菜チーズチヂミ	ビスケット	豚肉 ウインナー ベーコン 油揚げ 味噌	砂糖 ごま油 じゃが芋 油	人参 胡瓜 玉葱 もやし トマト 小松菜
10	金	鯖の竜田揚げ トマトと胡瓜の和え物 中華風スープ	牛乳 フルーツポンチ	カステラ	鯖 豚肉 イカ エビ	油 ごま ごま油	トマト 胡瓜 わかめ 生姜 玉葱 人参 キャベツ しいたけ
11	土	焼きそば 果物 牛乳	お茶 お菓子	せんべい	豚肉 牛乳	中華めん	玉葱 人参 キャベツ ピーマン オレンジ
13	月	ハヤシライス キャベツのゴマ酢和え	牛乳 フライドポテト	クラッカー	豚肉 カニカマ	じゃが芋 ハヤシルウ ごま 砂糖	玉葱 人参 まいたけ トマト キャベツ もやし
14	火	照り焼きハンバーグ ひじきサラダ もやしの味噌汁	牛乳 パリパリ焼き	ウエハース	豚肉 豆腐 卵 ツナ 油揚げ 味噌	パン粉 砂糖 マヨネーズ	玉葱 ひじき 人参 胡瓜 コーン もやし
15	水	すり身の枝豆揚げ ツナサラダ 肉団子入りシチュー	牛乳 水ようかん	ポーロ	たらすり身 ツナ 豚肉 鶏肉 牛乳	マヨネーズ じゃが芋 シチュー粉	長芋 枝豆 胡瓜 キャベツ 玉葱 人参
16	木	豚肉と野菜の味噌炒め 信田煮 けんちん汁	牛乳 クロックムッシュ	チーズ	豚肉 味噌 信田煮 鶏肉 豆腐	ごま油 砂糖 こんにゃく	人参 キャベツ 玉葱 もやし ごぼう 大根
17	金	肉巻フライ 南瓜サラダ 五目味噌汁	牛乳 マドレーヌ	ビスケット	豚肉 卵 ハム 味噌	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 こんにゃく	インゲン 南瓜 胡瓜 人参 大根
18	土	焼きうどん 果物 牛乳	お茶 お菓子	クラッカー	豚肉 牛乳	うどん	キャベツ 人参 玉葱 小松菜 しいたけ 人参 バナナ
21	火	千草焼き 納豆和え キャベツの味噌汁	牛乳 ミルクくずもち ももA・B…ソフト	せんべい	豆腐 鶏肉 卵 納豆 チーズ かまぼこ 油揚げ 味噌	砂糖	玉葱 インゲン ひじき 人参 小松菜 キャベツ
22	水	チキン南蛮 さつま揚げ入りきんぴら 豆腐入りコーンスープ	牛乳 お好み焼き みかん・ぶどう…ソフト	コーンフレーク	鶏肉 卵 さつま揚げ 豆腐 牛乳 ベーコン	油 砂糖 マヨネーズ しらたき ごま	ごぼう 人参 パセリ
23	木	マーボなす コールスローサラダ 太胡瓜のあんかけ汁	牛乳 スコーン めろん…ソフト	バナナ	豚肉 ハム ベーコン	砂糖 ごま油 マヨネーズ	なす 玉葱 ピーマン キャベツ コーン 太胡瓜 人参 生姜
24	金	肉じゃが ゆかり和え チーズミルクフォンテ	牛乳 バナナドーナツ	カステラ	豚肉 ベーコン チーズ 卵	じゃが芋 しらたき 砂糖 パン粉	人参 玉葱 キャベツ もやし 胡瓜
25	土	ちゃんぽんうどん 果物 牛乳	お茶 お菓子	ビスケット	豚肉 牛乳	うどん ごま油	キャベツ 人参 ニら もやし ねぎ オレンジ
27	月	なすと鶏肉のトマト煮 胡瓜の酢の物 南瓜の味噌汁	牛乳 ツナマヨパン	ウエハース	鶏肉 カニカマ 油揚げ 味噌	油 砂糖	なす トマト 玉葱 胡瓜 わかめ 南瓜 ねぎ
28	火	魚のフライ 切干大根の和え物 春雨と肉団子のスープ	牛乳 ココアプリン	クラッカー	たら 卵 ツナ 鶏肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	切干大根 小松菜 人参 コーン しいたけ 生姜 キャベツ
29	水	ちくわのゴマからめ 冷しゃぶサラダ 打ち込み汁	牛乳 枝豆・お菓子	ポーロ	ちくわ 豚肉 かまぼこ 味噌	うどん 砂糖 ごま	胡瓜 人参 キャベツ 大根 しいたけ ねぎ
30	木	カレードリア 鶏肉のオレンジ焼き もやしのナムル トマトとマカロニのスープ	牛乳 オレンジシフォン	せんべい	鶏肉 チーズ ハム ベーコン 卵	カレー粉 ごま油 砂糖 マカロニ	コーン 玉葱 もやし 人参 小松菜 トマト
31	金	ゴーヤかき揚げ 五目ひじき 麩の味噌汁	牛乳 ベーコンとしらすのおにぎり	ビスケット	卵 豚肉 油揚げ 麩 味噌	小麦粉 油 しらたき 砂糖	ゴーヤ 人参 玉葱 ひじき 小松菜

## ☆食欲がないときは…☆

食欲がないときには、ニンニク・生姜・ウメやネギなどの香りの強い食材をとり入れてみてください。食欲が増し、殺菌作用があるうえ、消化吸収も助けてくれます。また、カレー風味の料理もおすすです。また食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合もあります。環境設定も工夫してみてください。

■6日(月)は七夕会です。

■30日(木)は誕生会です。

■食材は都合により変更する場合があります。