



平成30年

7月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 23	月	牛乳 チーズ	ご飯 メロン なすのそぼろあんかけ トマトとズッキーニのサラダ ほうれん草のすまし汁	胚芽米/油/砂糖/片栗粉/ビスコ	鶏ひき肉/みそ/粉チーズ/牛乳	なす/トマト/ズッキーニ/玉ねぎ/小松菜/人参/いたけ/メロン/枝豆	牛乳 枝豆 ビスコ	600Kcal 19.6g
3 20	火 金	牛乳 ウエハース	ご飯 ぶどう 魚のパン粉焼き カラフルソテー オクラのみそ汁	胚芽米/パン粉/オリーブ油/ゴマ油/砂糖/小麦粉	あじ/ちりめんじゃこ/みそ/絹ごし豆腐/油揚げ/牛乳	赤ピーマン/黄ピーマン/キャベツ/オクラ/ぶどう	牛乳 しそ クッキー	535Kcal 22.2g
4 18	水	牛乳 ビスケット	バターロール ひき肉の野菜巻き 冬瓜スープ スイカ	バターロール/パン粉/油/胚芽米/もち米/砂糖/ゴマ	豚ひき肉/牛乳/たまご/豚バラ肉/みそ	玉ねぎ/人参/いんげん/トマト/ブロッコリー/冬瓜/チンゲン菜/ねぎ/いたけ/スイカ	牛乳 五平もち	589Kcal 22.9g
5 19	木	牛乳 せんべい	冷やし中華 油揚げの五目煮 桃	中華麺/油/砂糖/ゴマ油/じゃが芋	焼き豚/たまご/油揚げ/牛乳	胡瓜/トマト/人参/干し椎茸/いんげん/桃/かぼちゃ	牛乳 大学 かぼちゃ	568Kcal 20.4g
6	金	ヤクルト	ちらし寿司 鶏の照り焼き ズッキーニのきんぴら すまし汁 さくらんぼ	白米/砂糖/油/ゴマ	たまご/鶏もも肉/かまぼこ/牛乳/寒天  誕生 	干し椎茸/人参/絹さや/ズッキーニ/玉ねぎ/みつば/メロン/オレンジジュース/ぶどうジュース	牛乳 金魚すくい ゼリー	568Kcal 20.8g
7 21	土	牛乳 クラッカー	バターロール ポークビーンズ ポテトスープ オレンジ	バターロール/油/砂糖/じゃが芋 ⑦マカロニ	水煮大豆/豚肩ロース肉/粉チーズ ⑦牛乳/ウインナー 21 ジョア	なす/人参/玉ねぎ/パセリ/トマトジュース/ブロッコリー/いんげん/オレンジ ⑦キャベツ	牛乳 焼きマカロニ ジョア	500Kcal 23.0g 439Kcal 21.0g
9 30	月	牛乳 ウエハース	枝豆ご飯 鶏のマリネ なすのみそ汁 メロン	胚芽米/砂糖/油/片栗粉	ちりめんじゃこ/鶏もも肉/油揚げ/みそ/牛乳	人参/枝豆/玉ねぎ/ピーマン/黄ピーマン/トマト/なす/メロン/とうもろこし	牛乳 とうもろこし	526Kcal 21.4g
10 24	火	牛乳 胡瓜 スティック	トマトスパゲティ じゃこサラダ 豆腐スープ プラム	スパゲティ乾/マヨネーズ/コッペパン/油/粉糖	ウインナー/粉チーズ/ちりめんじゃこ/絹ごし豆腐/豚ひき肉/牛乳	トマト/玉ねぎ/キャベツ/胡瓜/ほうれん草/しめじ	牛乳 揚げパン	562Kcal 20.4g
11 25	水	牛乳 クラッカー	夏野菜カレー わかめの酢の物 大根のみそ汁 さくらんぼ	胚芽米/油/小麦粉/砂糖	豚ひき肉/チーズ/牛乳/わかめ/しらす干し/油揚げ/みそ/寒天/生クリーム	かぼちゃ/玉ねぎ/なす/赤ピーマン/トマトジュース/胡瓜/大根/人参/さくらんぼ/ぶどうジュース	牛乳 グレープ ゼリー	566Kcal 18.9g
12 26	木	牛乳 せんべい	パン ハムカツ (キャベツ/トマト/キュウリ) 豆乳コーンスープ オレンジ	パンズパン/小麦粉/パン粉/油/白玉粉/砂糖/片栗粉	ロースハム/たまご/豆乳/生クリーム/牛乳/絹ごし豆腐	トマト/胡瓜/キャベツ/コーン缶/玉ねぎ/パセリ/オレンジ	牛乳 みたらし 団子	569Kcal 21.3g
13 27	金	牛乳 バナナ	ご飯 スイカ 魚のマヨネーズ焼き もやしのナムル わかめのすまし汁	胚芽米/油/じゃが芋/マヨネーズ/砂糖/ゴマ油/ホットケーキミックス/黒砂糖	鮭/かまぼこ/わかめ/牛乳/たまご	絹さや/人参/胡瓜/もやし/大根/トマト/しめじ/浅葱/スイカ	牛乳 黒糖蒸し ケーキ	547Kcal 21.8g
14 28	土	牛乳 ビスケット	ツナサラダうどん じゃが芋のそぼろ煮 さくらんぼ	ゆでうどん/じゃが芋/油/砂糖/バターロール	シーチキン/豚ひき肉/牛乳	胡瓜/コーン缶/トマト/人参/玉ねぎ/いんげん/さくらんぼ/いちごジャム	牛乳 ジャム ロール	532Kcal 18.7g
17 31	火	牛乳 せんべい	ご飯 ぶどう 魚のおろし煮 オクラのおかか和え 麩のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/麩/わんたんの皮	かじき/ジョア/チーズ	大根/胡瓜/オクラ/人参/椎茸/小松菜/ぶどう	ジョア チーズ 揚げ	501Kcal 23.8g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

月平均栄養価

エネルギー 548Kcal

たんぱく質 21.1g

梅雨と夏の合間の、天気や気候の変化が大きい季節となりました。今月は七夕にプール、お泊り保育、夏祭りと楽しい行事が盛り沢山です！体調管理に気を付け、元気に参加して下さいね！また、暑いと体力の消耗も激しいので、朝ご飯をしっかり食べて登園しましょう。

きゅうり、ピーマン、トマト、なす、レタス、スイカ、とうもろこし等の夏野菜は栄養価も高く、身体の余分な熱をとってくれる役割があります。ビタミンカラーで彩りもキレイなので、あまり食欲がない時にもオススメです。給食でも旬の野菜を沢山使ったメニューを提供したいと思います！

7月の食育活動

7/9（月）つばめ組・7/30（月）ひばり組でとうもろこしの皮むきをします。はと・あひる組は育てた野菜を収穫してみんなで食べる予定です。

試食会でのアンケート内容や日頃から給食レシピの要望が多いので、今月より給食の中から1～2品レシピを作成して事務所に置くことにしました。1家庭1枚まで欲しい方はお持ち帰り下さい。

レシピのリクエストも受けつけてますので担任または栄養士まで気軽にお申し付け下さい（^-^）



5/25(金) 試食会アンケート結果報告（47世帯参加）

1.本日の献立はいかがでしたか？

・胚芽米	柔らかい	0人	/	ちょうどよい	46人	/	硬い	0人
・チキンナゲット風	薄い	1人	/	ちょうどよい	46人	/	濃い	0人
・アスパラのきんぴら	薄い	0人	/	ちょうどよい	44人	/	濃い	1人
・みそ汁	薄い	1人	/	ちょうどよい	42人	/	濃い	3人
・さくさくクッキー	薄い	1人	/	ちょうどよい	44人	/	濃い	0人

2.その他、お気づきの点・ご要望などありましたらお書き下さい。

- ・栄養バランス、味つけ、食感、大きさも調度良く、参考になりました。
- ・大切な手作りみそを頂けて感動しました！みそが甘く、大豆の味がして美味しかったです。
- ・全てとても美味しくて驚きました。手作りで美味しく、子どもが給食大好きなのが納得です。
- ・アスパラをきんぴらにしたことがないので、やってみたいと思いました。茎の部分は薄く切ってあげれば食べやすいんだなと思いました。ごぼうのきんぴらより食べやすいです。
- ・クッキーが売っているものより美味しかったです！簡単なので子どもと一緒に作ってみたいと思います。
- ・自分たちで仕込んだものが給食に出たら嬉しいだろうな、勉強になっていいなと思いました。
- ・定期的にレシピを配布してくれたら家で出来るので嬉しいです。
- ・今日頂いたレシピを見て、早速子どもと一緒に作ってみようと思います！
- ・毎日こんなに美味しい給食ならおかわりしますね！家でも〇〇〇美味しかったと話しているので、真似できたらなと思いますが、味つけに迷ってしまいます。野菜を沢山とれるメニューを知りたいです。
- ・思ったより味つけがしっかりしていた。大人が食べても美味しかった。
- ・手作りで野菜を沢山使って、食育活動も嬉しいです。

たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。アンケートの結果を活用して今後の給食に活かしていきたいと思います。