

令和元年



# 7月献立表



認定こども園  
みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	月	麦ごはん なすのケチャップ煮 ポイルブロッコリー 豆腐の中華スープ パナナ	粥 根菜煮 ポイルブロッコリー スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ホットケーキ 紅茶	
2	火	パン ツナ入り卵焼き マカロニサラダ キャベツとしめじのスープ キウイ	パン粥 煮魚 根菜煮 スープ フルーツ	ブルーン 豆乳	ひやむぎ	
3	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ クイックサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 パパナ	粥 かぼちゃ煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
4	木	カレーライス 人参とフルーツのサラダ なすとしめじの味噌汁 ミニゼリー	粥 じゃがいも煮 人参煮 スープ ミニゼリー	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット カルピス	
5	金	ミートソーススパゲッティ☆ フライドポテト わかめともやしのスープ すいか	煮込みうどん チーズ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	たなばたゼリー	
6	土	おにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶	
8	月	麦ごはん 煮魚 もやしのナムル キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 小松菜煮 味噌汁 フルーツ	スティックきゅうり 鉄ミルク	焼きビーフン お茶	
9	火	ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ 煮豆 パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 フルーツ	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳	
10	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ 切り干し大根の煮物 長ネギとえのきの味噌汁 キウイ	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト	
11	木	天津飯 スパゲッティサラダ ほうれん草と大根のスープ オレンジ	粥 マカロニ煮 野菜煮 スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
12	金	マーボー丼 きゅうりとみかんの和えもの かぼちゃの味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	ハバロア	
13	土	おにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい 牛乳	
15	月	<b>海の日</b>				
16	火	麦ごはん ポパイオムレツ さつまの甘煮 納豆 もやしと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 ほうれん草のお浸し さつま煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
17	水	キーマカレー 磯和え わかめとえのきの味噌汁 すいか	粥 野菜煮 キャベツのおひたし フルーツ	小魚 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト ウエハース	
18	木	豚丼 ビーナツ和え 夏野菜スープ キウイ	粥 野菜煮 ほうれん草煮 スープ フルーツ	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
19	金	<b>☆☆ お誕生日メニュー ☆☆</b> パン ミートローフ 夏野菜のピクルス チーズ キャベツスープ デラウェア		ビスケット 鉄ミルク	お誕生日ケーキ りんごジュース	
20	土	おにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶	
22	月	麦ごはん さば味噌煮 ポテトチップサラダ 水菜の澄まし汁 キウイ	粥 煮魚 野菜煮 澄まし汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	かき氷	
23	火	冷やしたぬきうどん ポイルウインナー ミニトマト パナナ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	ビスケット 豆乳	ビーナツパン 牛乳	
24	水	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草のフレーク和え 大根と麩の味噌汁 キウイ	粥 じゃがいも煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ゆでとうもろこし お茶	
25	木	ハッシュドビーフ ごぼうサラダ 豆腐となめこの味噌汁 デラウェア	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
26	金	麦ごはん ジャージャン豆腐 きゅうりの塩昆布和え かきたま汁 すいか	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	かにぼん 牛乳	
27	土	おにぎり お茶	粥 野菜煮	飲み物		
29	月	麦ごはん 煮魚 ハムサラダ 小松菜と生揚げの味噌汁 デラウェア	粥 煮魚 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ 豆乳	
30	火	肉みそうどん ゆでたまご ミモザサラダ パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 キャベツ煮 フルーツ	スティックきゅうり 鉄ミルク	おにぎり お茶	
31	水	麦ごはん 焼肉 マカロニサラダ もやしと人参の味噌汁 デラウェア	粥 野菜煮 マカロニ煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	アイスクリーム ビスケット	

## 食育便り



※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

### キーマカレー

「キーマ」は、インドの言葉で「ひき肉」を意味します。ひき肉で作るカレー料理のことをキーマカレーと呼んでおり、調理法などの細かい決まりはないそうです。いつもと少し違ったカレーをご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

#### 【材料（3～5歳児1人分）】

- ・豚ひき肉 30g
- ・にんじん（みじん切り） 10g
- ・たまねぎ（みじん切り） 35g
- ・トマト（カットトマト缶） 19g
- ・グリーンピース 3g
- ・カレールウ 10g

#### 【作り方】

- ①サラダ油を熱し、ひき肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ②①にカットトマトとグリーンピースを入れ、水を入れて煮込む。
- ③ルウを入れ溶かし、煮込む。



ごはんなどに含まれている糖質をエネルギーに変える働きがあるビタミンB1は豚肉に多く含まれ疲労回復に効果的です。カレーは野菜の食物繊維も一緒にとることができるので良いですね！