平成31年　7月分　**献立表**　かすみ台第一保育園

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
1／月	牛乳パン グーラッシュ チキンフレーク焼き スパゲティサラダ 果物（小玉スイカ）	水稲穀粒(精白米)／牛乳パン／じゃがいも／パン粉(半生)／コーンフレーク／マカロニ・スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／と	かつお加工品(かつお節)／鶏小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／ロースハム／たまご	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／きゅうり／小玉すいか	麦茶 ◆コーンブレッド 麦茶 ☆おかかおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g
2／火	たこ飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 鯵のゆかり揚げ ほうれん草と油揚げのごま 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／サフラワー油／ごま(いり）／上白糖	まだこ(ゆで)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／まあじ／油揚げ／牛乳／明治ブルガリアヨーグルト	バナナ／玉葱／ゆかり／ほうれんそう／にんじん／メロン(温室)／もも(缶詰果肉)／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)	牛乳 ◆フルーツヨーグルト 麦茶 果物(バナナ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g
3／水	鰯の蒲焼丼 すまし汁(はんぺん・葱) 冷しゃぶ中華ｻﾗﾀﾞ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／ごま(いり）／三温糖／ごま油／薄力粉／黒砂糖	キャンディチーズ／まいわし／はんぺん／鰹節（花かつお）／豚ロース(赤肉)／牛乳	ねぎ／きゅうり／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／にんじん／バナナ	牛乳 ◆ちんぴん 麦茶 チーズ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.6 g
4／木	ジャンバラヤ キャベツベーコンスープ タンドリーチキン 海藻サラダ 果物（小玉スイカ）	じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖	ウィンナー／むき海老／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かま	玉葱／赤ピーマン／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／小玉すいか	牛乳 ◆スコーン 麦茶 ☆ゆでじゃがいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.5 g
5／金	七夕カレー コンソメスープ 春雨サラダ 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／麩／普通はるさめ(乾)／三温糖／サフラワー油／ごま油／有塩バター／グラニュー糖／薄力粉	ウィンナー／豚小間／スライスチーズ／ロースハム／たまご	にんじん／玉葱／きゅうり／メロン(温室)／あんぱんまんスイートりん	りんごジュース ◆星型クッキー 麦茶 ☆ボイルウインナー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g
6／土	スパゲティーナポリタン レタススープ 大根のおかかサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい／スパゲッティ／サフラワー油／三温糖／ごま油／黒ごま(いり）／水稲穀粒(精白米)	牛乳／ウィンナー／たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／かつお加工品(かつお節)／塩ざけ	玉葱／青ピーマン／にんにく(りん茎)／レタス／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／だいこん／バナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり 牛乳 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.3 g
8／月	磯うどん 白身魚の磯辺揚げ キャベツかにかまサラダ 果物(メロン)	ハードビスケット／うどん(ゆで)／三温糖／薄力粉／サラダ油／黒ごま(いり）／有塩バター／グラニュー糖	牛乳／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／あおのり／かに風味かまぼこ／たまご／牛乳1L	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／キャベツ／きゅうり／メロン(温室)／ブルーベリー(ジャム)	牛乳 ◆ブルーベリーマフィン 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.2 g
9／火	枝豆ご飯 味噌汁(じゃが芋･玉葱) 豚バラ大根 わかめのなめ茸和え 果物（小玉スイカ）	プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／上白糖／フランスパン／有塩バター	かたくちいわし(煮干し)／豚ばら(脂身付)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳／たまご／牛乳1L	えだまめ／玉葱／だいこん／きゅうり／えのきたけ(味付け瓶詰)／小玉すいか	牛乳 ◆フレンチトースト 麦茶 ☆ホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.1 g
10／水	クロワッサン ジュリアンヌスープ 鮭のあけぼの焼き さつまいもサラダ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり）／クロワッサン／じゃがいも／スパゲッティ／さつまいも／とうもろこし(冷凍）／とうもろこ	牛乳／ベーコン／しろさけ／パルメザンチーズ	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリー／パセリ／きゅうり／バレンシアオレンジ	牛乳 ◆ゆでとうもろこし 牛乳 ☆ごまおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
11／木	カレーライス オニオンスープ いかサラダ 果物(メロン)	カルシウムウエハース／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／サフラワー油／ごま油／有塩バター／グラニュー糖／薄力粉	豚小間／いかくん製／牛乳／たまご	にんじん／玉葱／パセリ／きゅうり／セロリー／メロン(温室)	牛乳 ◆ミッキークッキー 麦茶 ウエハ―ス	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g
12／金	タコライス 春雨スープ 棒々鶏サラダ 果物（小玉スイカ）	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／三温糖／普通はるさめ(乾)／白ごま(すり）／薄力粉	豚ひき肉／プロセスチーズ／ベーコン／鶏若鶏肉ささ身／たまご／ロールいか／しらす干し(半乾燥品)／さくらえび(素干し)／あお	玉葱／にんじん／レタス／ミニトマト／干し椎茸／チンゲンツァイ／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／小玉すいか／ねぎ／キャベツ／しょうが	麦茶 ◆お好み焼き 麦茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.4 g
13／土	ウインナーピラフ チキンスープ きゅりのしらすあえ 果物(バナナ)	ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／かたくり粉／サンドイッチ食パン	牛乳／ウィンナー／鶏小間／しらす干し(半乾燥品)／スライスチーズ／ロースハム	玉葱／赤ピーマン／パセリ／にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／きゅうり／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆ハムチーズサンド 牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.1 g
16／火	御飯 味噌汁（わかめ・油揚げ） 麻婆豆腐 七色サラダ 果物(オレンジ)	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／サラダ油／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚ひき肉／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／	玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／バレンシアオレンジ／バナ	麦茶 ◆バナナﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ 麦茶 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
17／水	ジャージャー麺 わかめの中華スープ ほうれん草のナムル 果物(すいか)	マカロニ／三温糖／中華めん(ゆで)／ごま油／かたくり粉／白ごま(いり）／水稲穀粒(精白米)	きな粉(大豆）／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／たまご／焼きのり／牛乳／油揚げ	ねぎ／きゅうり／にんにく(りん茎)／しょうが／たけのこ(ゆで)／ほうれんそう／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／にんじん／すいか	牛乳 ◆きつねごはん（稲荷寿し 麦茶 ☆マカロニきな粉	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
18／木	キャロブパン 南瓜のカレースープ ピーマンの肉詰め マカロニサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット／キャロブパン／パン粉(乾燥)／薄力粉／マカロニ／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚ひき肉／たまご／ロースハム／しらす干し(半乾燥品)／ピザ用チーズ／かに風味かまぼこ／かつお加工品	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／青ピーマン／きゅうり／バナナ／ほうれんそう	麦茶 ◆しらす焼きおにぎり 麦茶 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価			
エネルギー	488 kcal	タンパク質	18.0 g
脂質	17.0 g	食塩相当量	2.1 g

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
19／金	わかめごはん 味噌汁（なす・葱） 焼鮭 切干し大根の煮付け 果物(メロン)	さつまいも／水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／サフラワー油	わかめご飯の素／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／鶏若鶏肉ひき肉／牛乳／キャンディチーズ	なす／ねぎ／にんじん／切干しだいこん／メロン(温室)	牛乳 ◆チーズボール 麦茶 ☆ふかし芋	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.0 g
20／土	ツナピラフ 卵スープ キャベツの塩昆布和え ヨーグルト	カルシウムウエハース／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ごま油／食パン(市販品) ／有塩バター／グラニュー糖	牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／たまご／塩昆布／ヨーグルト	玉葱／パセリ／キャベツ	牛乳 ◆シュガートースト 牛乳 ウエハ―ス	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
22／月	コッペパン 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ パンプキンサラダ 果物(すいか)	塩せんべい／コッペパン／有塩バター／かたくり粉／サフラワー油／上白糖	牛乳／ウィンナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	玉葱／にんじん／キャベツ／パセリ／西洋かぼちゃ／きゅうり／すいか／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／もも(缶詰果肉)／バナナ	麦茶 ◆フルーツポンチ 牛乳 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g
23／火	肉みそうどん 中華風コーンスープ ひじきの中華和え 果物(メロン)	食パン(市販品) ／うどん(ゆで)／三温糖／ごま油／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／白ごま(いり) ／上白糖／水稲穀粒	豚ひき肉／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／かつお加工品(かつお節)／ロースハム／牛乳	ズッキーニ／赤ピーマン／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／きゅうり／にんじん／メロン(温室)	牛乳 ◆おかかおにぎり 麦茶 ☆メープルトースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 432 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.4 g
24／水	二色ごはん 味噌汁（冬瓜・油揚げ） 五色サラダ 果物(バナナ)	プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／水稲穀粒(精白米)／三温糖／普通はるさめ(乾)／サラダ油／ごま油／フランスパン／黒ごま(いり) ／有塩バター／グラ	豚ひき肉／たまご／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／ロースハム／牛乳	しょうが／とうがん／きゅうり／にんじん／バナナ	牛乳 ◆黒ゴマラスク 麦茶 ☆ホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
25／木	ひつまぶし風ごはん 味噌汁（キャ・油揚げ） きんぴらごぼう 果物(すいか)	カルシウムウエハース／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり) ／糸こんにゃく／三温糖／サフラワー油／ごま油／サンドイッチ食パン／★ピーナッツバター	うなぎ(かば焼き)／たまご／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)	キャベツ／ごぼう／にんじん／すいか	麦茶 ◆ピーナッツサンド 麦茶 ウエハ―ス	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.8 g
26／金	赤飯 味噌汁（手まり麩・わかめ 鮭フライ イタリアンサラダ 果物(メロン)	もち米／水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり)／手まり麩／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／三温糖／ショートケーキ	ささげ(乾) ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／ロースハム／サラダチーズ	バナナ／きゅうり／メロン(温室)	麦茶 ケーキ 麦茶 果物(バナナ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g
27／土	スパゲティミートソース わかめスープ キャベツのおかかあえ 果物(バナナ)	揚げせんべい／スパゲッティ／かたくり粉／水稲穀粒(精白米)／サラダ油／ごま油	牛乳／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かつお加工品(かつお節)／たまご／しらす干し(微乾燥品)	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール) ／ねぎ／キャベツ／バナナ／あさつき	牛乳 ◆しらす炒飯 牛乳 揚げせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
29／月	夏野菜カレーライス マカロニスープ ひじきのサラダ 果物(すいか)	カルシウムウエハース／水稲穀粒(精白米)／ABCマカロニ／三温糖／ごま油／ポパイ食パン	豚小間／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／かに風味かまぼこ／牛乳／たまご	なす／トマト／にんじん／玉葱／さやいんげん／赤ピーマン／ズッキーニ／キャベツ／パセリ／きゅうり／★えだまめ(冷凍)／すいか	牛乳 ◆卵サンド 麦茶 ウエハ―ス	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g
30／火	冷し中華 冬瓜スープ 枝豆ポテトサラダ 果物(メロン)	じゃがいも／中華めん(ゆで)／三温糖／ごま油／白ごま(いり) ／水稲穀粒(精白米)	かに風味かまぼこ／たまご／豚小間／かたくちいわし／ロースハム／牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	きゅうり／ミニトマト／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／とうがん／にんじん／さやいんげん／★えだまめ(冷凍)／メロン(温室)	牛乳 ◆ツナと胡麻のおにぎり 麦茶 ☆ゆでじゃがいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g
31／水	ドリア風ライス ポテトとキャベツのスープ 大根の和風サラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／有塩バター／薄力粉／じゃがいも／白ごま(いり) ／黒ごま食パン	キャンディチーズ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳１L／鶏小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かつお加工品(かつお節)／しらす干し(半乾燥品)／さくらえ	玉葱／にんじん／パセリ／キャベツ／だいこん／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆カルシウムトースト 麦茶 チーズ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.1 g

食べごよみ 半夏生（はんげしょう）にたこを食べよう

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる、7月2日頃のこと。この日は関西地方を中心に、たこを食べる習慣があります。由来は、稲がたこの足のように大地に根づくよう祈願したなど諸説ありますが、梅雨で体調を崩しやすい時期に疲れを癒し、栄養補給をする意味があったと考えられています。栄養学的にも、たこは疲労回復効果の高いタウリンが豊富です。

うまみが増して調理法も多彩 夏においしいあじ

成長を促進するビタミンB2と、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいるアジ。特に、夏場のアジは、アミノ酸が豊富になり、うまみが増すので、塩焼きや煮物、刺身、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法で美味しく食べられます。抗酸化成分が豊富なしょうがやねぎ、しそ、みょうが、にんにく、たまねぎなどと一緒に食べると、魚の酸化を防ぎ、栄養素も逃がしません。旬のこの時期に、格別な味を楽しみましょう。