江東区南砂さくら保育園
令和元年度（平成３１年度）７月（文月）献立

7月の目標：夏野菜を食べよう
テーマ野菜：トマト

※納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい
※食中毒予防のため、直接調理に関わるクッキングは控えています
※午前おやつとして、麦茶と小魚を提供します。

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定				キッズ英語	七夕誕生会	
昼食	・ご飯 ・豚肉と夏野菜炒め ・南瓜サラダ ・ズッキーニとえのきの味噌汁 ・すいか	・ご飯 ・鰺の大葉フライ ・千切り野菜～レモンドレッシング～ 付）くし切りトマト ・オクラと大根のすまし汁 ・メロン	・麦入りご飯 ・ゴーヤチャンプルー ・春雨の甘酢和え ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・ぶどう	・ジャージャー麺 ・レバーの香味煮 ・若布としめじのスープ ・ヨーグルト	・手作りホットドッグ ・ポテトフライ ・さっぱりえびマリネサラダ ・夏野菜スープ ・キラキラももゼリー	・ご飯 ・豚肉の野菜炒め ・ひじき煮 ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ぶどう
午後のおやつ	・焼きとうもろこし・小魚 ・麦茶	・夏野菜の焼豚炒飯 ・牛乳	・さっぱり梅ささみ素麺 ・麦茶	・枝豆ととうもろこしの炊き込みご飯 ・麦茶	・丸ごとスイカボンチ　・ウエハース ・紅茶	・おかかおにぎり ・牛乳
kcal	589	745	477	547	478	578
日	8	9	10	11	12	13
予定		０歳児健診	野菜の日	身体測定	健康教育	
昼食	・ご飯 ・かじきの照り焼き ・胡瓜と若布の酢の物 ・茄子と厚揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・夏野菜たっぷり卵焼き ・茹で野菜の玉葱ドレッシング和え ・ほうれん草としめじの味噌汁 ・デラウェア	・ネバネバ納豆丼 ・金時豆 ・胡瓜とキャベツの甘酢和え ・具だくさん味噌汁 ・オレンジ	・雑穀ご飯 ・鯖の塩焼き　付）レモン ・豆腐と海藻の梅ドレッシングサラダ ・冬瓜の味噌汁 ・メロン	・ご飯 ・鶏肉と茄子の揚げおろし煮 ・ほうれん草のお浸 ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・巨峰	・そぼろ丼 ・キャベツのおかか和え ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	・トマトの冷製パスタ ・麦茶	・ふわふわお好み焼き ・麦茶	・おにぎりパーティー（乳児：鮭おにぎり） ・小魚 ・麦茶	・夏野菜ピザ ・牛乳	・エビピラフ ・牛乳	・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	533	470	613	593	624	631
日	15	16	17	18	19	20
予定	海の日	キッズダンス	体育指導		スポーツ教室	
昼食		・ご飯 ・鰺の大葉フライ ・千切り野菜～レモンドレッシング～ 付）くし切りトマト ・オクラと大根のすまし汁 ・ヨーグルト	・麦入りご飯 ・ゴーヤチャンプルー ・春雨の甘酢和え ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・ぶどう	・ゴロゴロ夏野菜カレー ・フルーツヨーグルトサラダ ・ベイザンヌスープ ・すいか	・胚芽ご飯 ・鶏肉と冬瓜の煮物 ・胡瓜とトマトのポン酢和え ・豆腐と大根の味噌汁 ・オレンジ	・ご飯 ・豚肉の野菜炒め ・ひじき煮 ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ぶどう
午後のおやつ		・夏野菜の焼豚炒飯 ・牛乳	・さっぱり梅ささみ素麺 ・麦茶	・冷汁 ・麦茶	・牛乳寒天～トマトソースがけ～ ・ウエハース ・麦茶	・おかかおにぎり ・牛乳
kcal		745	477	571	456	578
日	22	23	24	25	26	27
予定			野菜の日	０歳児健診		夏祭り
昼食	・ご飯 ・豚肉と夏野菜炒め ・南瓜サラダ ・ズッキーニとえのきの味噌汁 ・すいか	・ご飯 ・夏野菜たっぷり卵焼き ・茹で野菜の玉葱ドレッシング和え ・ほうれん草としめじの味噌汁 ・デラウェア	・ネバネバ納豆丼 ・金時豆 ・胡瓜とキャベツの甘酢和え ・具だくさん味噌汁 ・オレンジ	・ジャージャー麺 ・レバーの香味煮 ・若布としめじのスープ ・ヨーグルト	・ご飯 ・鶏肉と茄子の揚げおろし煮 ・ほうれん草のお浸し ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・巨峰	・そぼろ丼 ・キャベツのおかか和え ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	・焼きとうもろこし・小魚 ・麦茶	・ふわふわ米粉お好み焼き ・麦茶	・おにぎりパーティー（乳児：鮭おにぎり） ・小魚 ・麦茶	・枝豆ととうもろこしの炊き込みご飯 ・麦茶	・エビピラフ ・牛乳	・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	589	470	613	547	624	631
日	29	30	31			
予定			すもうの日			
昼食	・ご飯 ・かじきの照り焼き ・胡瓜と若布の酢の物 ・茄子と厚揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・ゴロゴロ夏野菜カレー ・フルーツヨーグルトサラダ ・ベイザンヌスープ ・すいか	・雑穀ご飯 ・鯖の塩焼き　付）レモン ・豆腐と海藻の梅ドレッシングサラダ ・冬瓜の味噌汁 ・メロン			
午後のおやつ	・トマトの冷製パスタ ・麦茶	・冷汁 ・麦茶	・夏野菜ピザ ・牛乳			
kcal	533	571	593			

夏野菜について

夏に収穫できる代表的な野菜は、きゅうり、トマト、なす、ピーマンそしてにがうりなど表面の色が鮮やかな物が多く、紫外線による酸化作用をはねのけるポリフェノール類やカロチノイド、ビタミンCやEなどが多く含まれています。
夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。
7月献立では夏野菜が多く登場します。夏野菜をたくさん食べ、
必要な栄養を食事から補給しましょう。