

7がつのこんだて

【夏の旬の食材を食べよう！】

旬の食材

かぼちゃ

現在、主流なのは「西洋かぼちゃ」といわれる種類で、ホクホクとした食感が特徴です。丸ごとであれば風通しのよい涼しい場所で1～2か月の保存が可能。追熟することで甘味が増します。

旬の食材

トマト

彩りがよく用途も幅広いため1年中出回っていますが、露地栽培のトマトは夏がおいしい季節です。購入する際は、皮に張りつつやがあり、ヘタが緑色でしっかりしているものを選びましょう。

旬の食材

オクラ

五角形の断面とネバネバが特徴で細かく刻むとのと越しがよくなり、冷奴やめん類のつけ合わせにも使えます。育ちすぎるとかたくなるので、購入する際は大きすぎないものを選びましょう。



日付	曜日	乳児 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	補ってほしい食材
1	15 29	水	牛乳 ミルクスティック	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ネバネバサラダ すまし汁(しめじ・玉葱) すいか	牛乳 りんごゼリー 寒天アガー、りんごジュース、砂糖、りんごジャム	肉類
2	16 30	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん 豆腐入りハンバーグ ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ) バナナ	牛乳 お好み焼き 豚ひき肉、油、小麦粉、キャベツ、にんじん あおのり、かつお節、中濃ソース、マヨネーズ	芋類
3	17 31	金	牛乳 カル鉄スティック	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの彩り和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) キウイフルーツ	牛乳 ミロトースト&クラッカー 食パン、ミロ、バター	魚介類
4	18	土	牛乳 えびスナック	豚肉チャーハン もやしナムル コーンわかめスープ みかん缶	牛乳 ソフトせんべい(サラダ味)	豆類
6		月	牛乳 きなこウエハース	キーマカレーライス 人参サラダ 冬瓜スープ(冬瓜・えのき) バナナ	牛乳 ヨーグルトコーンフレーク※① コーンフレーク、※①ヨーグルト(無糖)、砂糖、みかん缶	海藻類
7		火	牛乳 ふわふわチップ	《セタメニュー》 セタそばろ井 短冊サラダ 天の川スープ すいか	牛乳 セタフルーツポンチ 寒天アガー、パイン缶、みかん缶、りんご キウイフルーツ、バナナ、オレンジジュース りんごジュース	芋類
8		水	牛乳 カリボテスナック	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋・生揚げ) メロン	牛乳 冷やし中華 生中華めん、卵、ハム、きゅうり、わかめ、トマト かつおだし汁、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん	きのこ類
9	23	木	牛乳 英字ビスケット	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきサラダ 具だくさん味噌汁 バナナ	牛乳 そうめん 干しそうめん、きゅうり、ハム、にんじん 酒、みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	芋類
10	24	金	牛乳 畑のスナック	マーボーなす井 春雨サラダ 中華スープ デラウェア	牛乳 メロンパントースト 食パン、バター、グラニュー糖、小麦粉	海藻類
11	25	土	牛乳 ミニ動物ビスケット	ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのサラダ オニオンスープ パイン缶	牛乳 お米deさつま芋タルト	豆類
13	27	月	牛乳 畑のクラッカー	鶏井 大根サラダ 味噌汁(さつま芋・しめじ) バナナ	牛乳 とうもろこし&ブルー とうもろこし、ブルー(乾)	魚介類
14	28	火	牛乳 野菜スティック	ジャムパン(いちご・マーマレード) ミートローフ コールスロー きのこスープ オレンジ	牛乳 たぬきおにぎり 米、揚げ玉、あおのり、しょうゆ	豆類
21		火	牛乳 ふわふわチップ	ドッグパン スパニッシュオムレツ 三色サラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) すいか	牛乳 きなこおはぎ 米、もち米、こしあん、きなこ、砂糖	きのこ類
22		水	牛乳 カリボテスナック	《誕生会メニュー》 三色おにぎり 鶏つくね照り焼き ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁(ほうれん草・豆腐) メロン	牛乳 ハッピーサンデー※② ホットケーキミックス、コーンフレーク、豆乳 フルーツミックス缶、豆乳ホイップ(乳児) ※②アイスクリーム(幼児)	芋類

おやつの牛乳は、乳児100cc、幼児150ccで提供します。

※①は、わかば組のみ「豆乳ヨーグルト」を提供します。

※②は、食べるのを控えている方や気になる方はお声掛け下さい。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー：510kcal ・たんぱく質：20.4g ・脂質：15.3g ・カルシウム：193mg ・鉄：1.7mg ・食塩：1.7g

・3歳以上児 エネルギー：570kcal ・たんぱく質：22.8g ・脂質：17.1g ・カルシウム：213mg ・鉄：1.8mg ・食塩：1.8g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	えびスナック、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のクラッカー 等

+麦茶(100～150mL)