

令和4年7月行事・献立表

新蒲田保育園

日	曜日	行事	10時おやつ 0, 1, 2歳児のみ	昼食 ()内は0, 1, 2歳児用	3時おやつ ()内は0, 1, 2歳児用	エナジーたんぱく質 ()内は0, 1, 2歳児
1	金		牛乳 せんべい	麦ご飯 卵とツナの炒め煮 南瓜のごま煮 きゃべつと高野豆腐のすまし汁	フランクドーナッツ 麦茶	590/19.2g (501/16.6g)
2	土		牛乳 せんべい	沖縄風混ぜご飯 かぶのそぼろ煮 いんげんソテー プルーン わかめスープ	バナナ 源氏パイ 牛乳	588/19.3g (489/16.9g)
3	日					
4	月		牛乳 ボーロ	七分つきご飯 インド煮(うま煮) 茹でブロッコリー 豆乳スープ	ジャージャー麺 麦茶	513/20.8g (453/18.2g)
5	火		牛乳 ビスケット	柏パン(コッペパン) 鱈(白身魚)フライ 白菜の煮びたし モロヘイヤのスープ	パセリおかかおにぎり 牛乳	480/21.1g (436/18.2g)
6	水		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 豆腐の甘酢炒め 大森のリナムル なすと麩のみそ汁	米粉蒸しパン 牛乳	541/20.4g (480/18.6g)
7	木	七夕 食育の日「夏バテ防止」	牛乳 せんべい	星型ツナピラフ 梅風味から揚げ カラフルピクルス オクラのスープ	フルーツポンチ 牛乳	560/19.8g (502/17.5g)
8	金		牛乳 ボーロ	七分つきご飯 ポークカレー(ホワイトシチュー) 切干大根のサラダ トマト	ブルークッキー 牛乳	609/18.9g (546/17.1g)
9	土		牛乳 せんべい	七分つきご飯 鶏肉と玉ねぎのソース炒め じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎのみそ汁	鮭おにぎり 牛乳	580/22.2g (501/19.7g)
10	日					
11	月		牛乳 クラッカー	麦ご飯 ナスの肉みそ煮 粉吹き芋 チーズ 大根と人参のすまし汁	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	537/20.0g (487/18.5g)
12	火		牛乳 ビスケット	チキンライス 野菜炒め 甘酢きゅうり 押し麦のスープ	パステル 牛乳	520/21.0g (453/18.2g)
13	水	夏まつり 	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース シーフードソテー みかん缶 冬瓜のスープ	みそ焼きおにぎり おかか人参 麦茶	587/22.6g (503/17.3g)
14	木	夏まつり	牛乳 せんべい	麦ご飯 卵とツナの炒め煮 南瓜のごま煮 きゃべつと高野豆腐のすまし汁	お好み揚げ 牛乳	611/23.6g (507/18.2g)
15	金		牛乳 ビスケット	七分つきご飯 魚の南蛮焼き ひじきの炒め煮 小松菜と豆腐のみそ汁	焼きそば 麦茶	485/22.4g (427/19.9g)
16	土		牛乳 せんべい	沖縄風混ぜご飯 かぶのそぼろ煮 いんげんソテー プルーン わかめスープ	バナナ 源氏パイ 牛乳	588/19.3g (489/16.9g)
17	日					
18	月	海の日				
19	火		牛乳 ビスケット	柏パン(コッペパン) 鱈(白身魚)フライ 白菜の煮びたし モロヘイヤのスープ	パセリおかかおにぎり 牛乳	480/21.1g (436/18.2g)
20	水		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 豆腐の甘酢炒め 大森のリナムル なすと麩のみそ汁	米粉蒸しパン 牛乳	541/20.4g (480/18.6g)
21	木		牛乳 ビスケット	麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 馬込ピクルス 炒めスープ	茹でとうもろこし(メロン) せんべい 牛乳	525/22.6g (416/17.1g)
22	金	0歳児健診	牛乳 ボーロ	七分つきご飯 ポークカレー(ホワイトシチュー) 切干大根のサラダ トマト	ブルークッキー 牛乳	609/18.9g (546/17.1g)
23	土		牛乳 せんべい	七分つきご飯 鶏肉と玉ねぎのソース炒め じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎのみそ汁	鮭おにぎり 牛乳	580/22.2g (501/19.7g)
24	日					
25	月		牛乳 クラッカー	麦ご飯 ナスの肉みそ煮 粉吹き芋 チーズ 大根と人参のすまし汁	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	537/20.0g (487/18.5g)
26	火		牛乳 ビスケット	チキンライス 野菜炒め 甘酢きゅうり 押し麦のスープ	パステル 牛乳	520/21.0g (453/18.2g)
27	水		麦茶 せんべい	七分つきご飯 魚の南蛮焼き ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	ミロククリームサンド 牛乳	540/24.0g (432/19.3g)
28	木		牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース シーフードソテー みかん缶 冬瓜のスープ	五平もち おかか人参 麦茶	551/22.0g (477/16.8g)
29	金		牛乳 せんべい	麦ご飯 卵とツナの炒め煮 南瓜のごま煮 きゃべつと高野豆腐のすまし汁	フランクドーナッツ 麦茶	590/19.2g (501/16.6g)
30	土		牛乳 せんべい	沖縄風混ぜご飯 かぶのそぼろ煮 いんげんソテー プルーン わかめスープ	バナナ 源氏パイ 牛乳	588/19.3g (489/16.9g)
31	日					

※都合により、献立が変更になることがあります。今月の食育のテーマに沿った献立に下線を引いています。
 ※12~18ヶ月頃の食事は、咀嚼面を考慮して食材や調理法を変更して、食べやすくする工夫を行う場合があります。

毎日の給食を <http://shinkamata.sblo.jp/> 「今日の給食」で紹介しています

<給食室おすすめレシピを紹介します>

<梅風味から揚げ>

7日

さっぱりとした梅味のから揚げは夏におすすめです。
 夏バテ予防にもピッタリなので、ご家庭でも作ってみてください。

○材料 大人4人分

- ・鶏もも肉 400g
- ・梅干し 2~3個
- ・塩 少々
- ・清酒 大さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量

○作り方

- ①梅干しの種を取って、粗く刻む。
- ②ビニール袋に鶏肉を入れ、刻んだ梅干し、塩、清酒を入れて、揉み込み下味をつける。
- ③適量の片栗粉を鶏肉にまぶし、熱したサラダ油で揚げたら完成!!



<カラフルピクルス>

7日

夏野菜のパプリカ、ピーマンをたっぷり使った夏バテ防止におすすめです。



○材料 大人2人分

- ・赤パプリカ 1/2個
- ・黄パプリカ 1/2個
- ・ピーマン 2個
- ・ごま油 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・黒砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・白いりごま 適量

○作り方

- ①赤、黄パプリカ、ピーマンは食べやすい大きさにする。
- ②しょうゆ~みりんまでの調味料は混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに、①で切ったパプリカ、ピーマンをごま油で炒める。
- ④③に合わせておいた調味料、白ごまを入れさっと炒めたら完成!!

※夏野菜のズッキーニ、なすを入れると、ボリュームアップ!おすすめですよ。

