



江東区白河かもめ保育園
平成30年度7月(文月)献立
























目標：夏野菜を食べよう
テーマ野菜：トマト

食育活動

4日：トマトの話(ひよこ組・幼児)
19日：食事マナーの話(幼児)

※乳児には午前中、牛乳等がです。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

※はカルシウム強化のため、小魚を提供します。
※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。

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定	異文化交流・プール開き		身体計測		七夕お楽しみ会/かもめひろば	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ネバネバ納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜とキャベツの浅漬け しめじと三つ葉のすまし汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の大葉フライ 千切り野菜～レモンドレッシング～ オクラと大根のすまし汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 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 りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 七夕ちらし寿司 鶏肉の葱味噌焼き ほうれん草のおかか和え すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の胡麻味噌焼き ひじき煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 冷汁 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ピザ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> トマトの冷製パスタ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜とチーズのケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 天の川そうめん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
日	9	10	11	12	13	14
予定		体育あそび/野菜の日	かもめひろば			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜たっぷりカレー さっぱりカラフルマリネ ミネストローネ いちごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 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 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鯖の塩焼き 豆腐と海藻の梅ドレッシングサラダ 冬瓜の味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 レバーの香味煮 若布とえのきのスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜とトマトのボン酢和え 豆腐と大根の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 キャベツのしらす和え 小松菜と油揚げの味噌汁 ぶどう
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さっぱり梅ささみうどん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> トマトジャムサンド 牛乳  	<ul style="list-style-type: none"> フルーツヨーグルトゼリー ビスケット 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ととうもろこしのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズドック 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フチメーブルケーキ 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
予定	海の日		お茶会		おもちゃ病院	夏祭り/卒園児(5年以上)交流会【PM】
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ネバネバ納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜とキャベツの浅漬け しめじと三つ葉のすまし汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の大葉フライ 千切り野菜～レモンドレッシング～ オクラと大根のすまし汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 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 りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りごはん 鶏肉と茄子の揚げおろし煮 ほうれん草の胡麻和え ニラと厚揚げの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の胡麻味噌焼き ひじき煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ピザ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> トマトの冷製パスタ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜とチーズのケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
予定	0歳児健診/卒園児交流開始(～8/14)	野菜の日		避難訓練	造形	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜たっぷりカレー さっぱりカラフルマリネ ミネストローネ いちごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 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 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鯖の塩焼き 豆腐と海藻の梅ドレッシングサラダ 冬瓜の味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 レバーの香味煮 若布とえのきのスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜とトマトのボン酢和え 豆腐と大根の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 キャベツのしらす和え 小松菜と油揚げの味噌汁 ぶどう
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さっぱり梅ささみうどん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> トマトジャムサンド 牛乳  	<ul style="list-style-type: none"> フルーツヨーグルトゼリー ビスケット 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ととうもろこしのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズドック 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フチメーブルケーキ 牛乳
日	30	31	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>夏野菜について</p> <p>胡瓜やトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなどが挙げられます。食欲も落ちるこの季節、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激し、含まれている栄養素とその効能は、夏にぴったりと言えます。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を中から冷やしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。かもめファームでも夏野菜の収穫が始まりました♪採れた野菜は子どもたちと一緒にどうやって食べるかまで考えます。夏野菜を通して野菜に親しみを持ち、食べ物を大事に食べる大切さを伝えていきます。</p>  </div>			
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りごはん 鶏肉と茄子の揚げおろし煮 ほうれん草の胡麻和え ニラと厚揚げの味噌汁 バナナ 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 冷汁 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> マーメイドマフィン 牛乳 				