



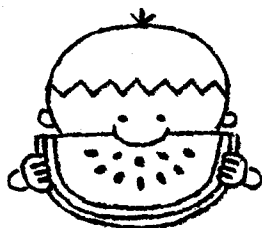
7月の献立表

2016年07月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (○は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金 プール 開き	大根の 煮物	麦ご飯、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、魚の照り焼き、高野豆腐と野菜の含め煮、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、三温糖	○牛乳、ぶり、○バター、ちくわ、豆みそ、○卵、○粉チーズ、凍り豆腐	ぶどう、○えだまめ、にんじん、板こんにやく、ごぼう、いんげん、わかめ(乾)	○牛乳、○チーズスティック、○ゆで枝豆
02 土	こんぶ	チンジャオロース丼、春雨スープ、フルーツ	胚芽米、○食パン、はるさめ、なたね油、片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、○米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、たけのこ(ゆで)、○にんじん、赤ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、○いちごジャム、しょうが、干しいたけ	○牛乳、○サンドイッチ(ジャム)、○人参スティック
04 月	煮干し	カレーうどん、さつま芋のレモン煮、もやしのごま酢和え、フルーツ	ゆでうどん、○米、さつまいも、片栗粉、ごま、砂糖、三温糖、なたね油、○ごま、○ごま油、○三温糖	豚肉(ロース・脂身付)、ちくわ	ぶどう、たまねぎ、○きゅうり、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しめじ、レモン果汁	○お茶、○焼きおにぎり、○中華きゅうり
05 火	粉ふき芋	ご飯、みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)、鱈の南蛮漬、フルーツ、かぼちゃの煮物	胚芽米、片栗粉、なたね油、三温糖、○なたね油、○砂糖	○牛乳、あじ、豆みそ	かぼちゃ、オレンジ・ネーブル、○マーメレード、○オレンジ天然果汁、○ごぼう、たまねぎ、だいこん、なめこ、にんじん、ねぎ、とうがらし・果実(乾)	○牛乳、○オレンジ蒸しパン、○ごぼうスティック
06 水	グリーン アスパラ	食パン、かぶのスープ、なすとトマトのチーズ焼き、南瓜サラダ、フルーツ	食パン、○胚芽米、パン粉、マヨドレ、油、○なたね油、○ごま(乾)	豚ひき肉、チーズ、鶏もも肉、○しらす干し(半乾燥)、○かつお節	オレンジ・ネーブル、なす、トマト、日本かぼちゃ、たまねぎ、トマトピューレ、かぶ、ピーマン、○ねぎ、きゅうり、にんじん、○にら、かぶ・葉、○こんぶ(だし用)、干しぶどう	○お茶、○じゃこチャーハン、○こんぶ(乳児のみ)
07 木 セツ メニュー	ゆで かぼちゃ	七夕ちらし寿司、天の川のすまし汁、ローストチキン、短冊野菜の中華和え、フルーツ	米、○リッツ、干しそうめん、○砂糖、砂糖、ごま、油、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、チーズ、しらす干し	ぶどう、○りんご天然果汁、○オレンジ天然果汁、きゅうり、○みかん缶、たまねぎ、○パイナップル、にんじん、だいこん、オクラ、さやえんどう、しょうが、にんにく、干しし	○牛乳、○キラキラゼリー、○リッツ
08 金	ゆで 枝豆	ご飯、すまし汁(麩・三つ葉)、魚のみそ焼き、肉じゃが、フルーツ	○ロールパン、胚芽米、じゃがいも、○グラニュー糖、○なたね油、砂糖、焼ふ、なたね油	○牛乳、さわら、豚肉(もも・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、○だいこん、たまねぎ、しらたき、にんじん、糸みつば、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	○牛乳、○揚げパン、○大根スティック
09 土	こんぶ	スパゲッティ・トマトソース、フレンチサラダ、フルーツ	スパゲティ、○胚芽米、なたね油、オリーブ油	ツナ油漬缶、○鶏ささ身、○いわし(煮干し)	いよかん、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、みかん缶、しめじ、きゅうり、にんじん、○みずかけな・とうな、○うめ干し、にんにく	○お茶、○冷やし梅茶漬、○煮干し
11 月	煮干し	麦ご飯、すまし汁(豆腐・みつば)、豚肉のごまみそだれ、春雨炒め、フルーツ	○じゃがいも、胚芽米、はるさめ、押麦、○油、砂糖、なたね油、ごま油、すりごま	豚肉(ロース・脂身付)、絹ごし豆腐、○ウインナー、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ	すいか、○たまねぎ、にんじん、キャベツ、みつば、ねぎ、ピーマン、○パセリ、しょうが、干しいたけ	○お茶、○ジャーマンポテト、○チーズ
12 火	人参 スティック	マーボーなす丼、わかめスープ、キャベツの香りและ、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、○なたね油、なたね油、三温糖、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○豆乳、○無塩バター、○米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、なす、キャベツ、○だいこん、たまねぎ、○干しぶどう、ねぎ、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、わかめ(乾)、レモン果汁、にんにく、しょうが	○牛乳、○スコーン(レーズン)、○大根スティック
13 水	かぶの 煮物	白パン、ミネストローネスープ、魚のムニエル(鮭)、切り干し大根のサラダ、フルーツ	コッペパン、○胚芽米、小麦粉、スパゲティ、○砂糖、オリーブ油、○油、砂糖、ごま油	べにさけ、○鶏ひき肉、大豆(ゆで)、○油揚げ、○米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター	ぶどう、きゅうり、○えのきたけ、にんじん、トマト、キャベツ、切り干しだいこん、コーン缶、たまねぎ、○グリーンピース(冷凍)、セロリー、○しょうが	○お茶、○鶏そぼろごはん、○みそ汁(えのき・油揚げ)
14 木	スティック 胡瓜	夏野菜カレー、トマトサラダ、福神漬、フルーツ	胚芽米、○コーンフレーク、小麦粉、なたね油、○砂糖、油、はちみつ	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、ツナ油漬缶(きはだ)	日本かぼちゃ、ぶどう、トマト、○とうもろこし、たまねぎ、レタス、○みかん缶、にんじん、なす、きゅうり、福神漬、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	○お茶、○ゆでとうもろこし、○ヨーグルトシリアル

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー548kcal・たんぱく質20.3g・脂質15.8g)



7月の献立表



2016年07月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (○は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
15 金 誕 生 会	大根の煮物	ひつまぶし、澄まし汁(豆腐・ミツバ・ナルト)、松風焼き・鶏ひき肉、酢の物(わかめ)、フルーツ	胚芽米、○三温糖、パン粉、三温糖、砂糖、ごま	鶏ひき肉、○牛乳、○生クリーム(乳脂肪)、絹ごし豆腐、うなぎ蒲焼、米みそ(淡色辛みそ)、なると、かに水煮缶、卵	オレンジ・ネーブル、○メロン、きゅうり、○みかん缶、たまねぎ、○ブルーベリー、○ブルーベリージャム、にんじん、コーン缶、糸みつば、わかめ(乾)	○お茶、○ブラマンジェのフルーツ添え、○クラッカー
16 土	こんぶ	チンジャオロース丼、春雨スープ、フルーツ	胚芽米、○食パン、はるさめ、なたね油、片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、○米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、たけのこ(ゆで)、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、○いちごジャム、しょうが、干しいたけ	○牛乳、○サンドイッチ(ジャム)、○人参スティック
19 火	粉ふき芋	ご飯、みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)、鰯の南蛮漬、フルーツ、かぼちゃの煮物	胚芽米、片栗粉、なたね油、三温糖、○なたね油、○砂糖	○牛乳、あじ、豆みそ	かぼちゃ、オレンジ・ネーブル、○マーマレード、○オレンジ天然果汁、○ごぼう、たまねぎ、だいこん、なめこ、にんじん、ねぎ、とうがらし・果実(乾)	○牛乳、○オレンジ蒸しパン、○ごぼうスティック
20 水	グリーンアスパラ	食パン、かぶのスープ、なすとトマトのチーズ焼き、南瓜サラダ、フルーツ	食パン、○胚芽米、パン粉、マヨドレ、油、○なたね油、○ごま(乾)	豚ひき肉、チーズ、鶏もも肉、○しらす干し(半乾燥)、○かつお節	オレンジ・ネーブル、なす、トマト、日本かぼちゃ、たまねぎ、トマトピューレ、かぶ、ピーマン、○ねぎ、きゅうり、にんじん、○にら、かぶ・葉、○こんぶ(だし用)、干しぶどう	○お茶、○じゃこチャーハン、○こんぶ(乳児のみ)
21 木	ゆでかぼちゃ	カレーうどん、さつま芋のレモン煮、もやしのごま酢和え、フルーツ	ゆでうどん、○米、さつまいも、片栗粉、ごま、砂糖、三温糖、なたね油、○ごま、○ごま油、○三温糖	豚肉(ロース・脂身付)、ちくわ、	ぶどう、たまねぎ、○きゅうり、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しめじ、レモン果汁	○お茶、○焼きおにぎり、○中華きゅうり
22 金	ゆで枝豆	ご飯、すまし汁(麩・三つ葉)、魚のみそ焼き、肉じゃが、フルーツ	○ロールパン、胚芽米、じゃがいも、○グラニュー糖、○なたね油、砂糖、焼ふ、なたね油	○牛乳、さわら、豚肉(もも・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、○だいこん、たまねぎ、しらたき、にんじん、糸みつば、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	○牛乳、○揚げパン、○大根スティック
23 土	こんぶ	スパゲッティ・トマトソース、フレンチサラダ、フルーツ	スパゲッティ、○胚芽米、なたね油、オリーブ油	ツナ油漬缶、○鶏ささ身、○いわし(煮干し)	いよかん、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、みかん缶、しめじ、きゅうり、にんじん、○みずかけなとうな、○うめ干し、にんにく	○お茶、○冷やし梅茶漬、○煮干し
25 月	煮干し	麦ご飯、すまし汁(豆腐・みつば)、豚肉のごまみそだれ、春雨炒め、フルーツ	○じゃがいも、胚芽米、はるさめ、押麦、○油、砂糖、なたね油、ごま油、すりごま	豚肉(ロース・脂身付)、絹ごし豆腐、○ウインナー、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ	すいか、○たまねぎ、にんじん、キャベツ、みつば、ねぎ、ピーマン、○パセリ、しょうが、干しいたけ	○お茶、○ジャーマンポテト、○チーズ
26 火	人参スティック	マーボーなす丼、わかめスープ、キャベツの香りและ、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、○なたね油、なたね油、三温糖、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○豆乳、○無塩バター、○米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、なす、キャベツ、○だいこん、たまねぎ、○干しぶどう、ねぎ、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、わかめ(乾)、レモン果汁、にんにく、しょうが	○牛乳、○スコーン(レーズン)、○大根スティック
27 水	かぶの煮物	白パン、ミネストローネスープ、魚のムニエル(鮭)、切り干し大根のサラダ、フルーツ	コッペパン、○胚芽米、小麦粉、マカロニ、○砂糖、オリーブ油、○油、砂糖、ごま油	べにさげ、○鶏ひき肉、大豆(ゆで)、○油揚げ、○米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター	ぶどう、きゅうり、○えのきたけ、にんじん、トマト、キャベツ、切り干しだいこん、コーン缶、たまねぎ、○グリーンピース(冷凍)、セロリー、○しょうが	○お茶、○鶏そぼろごはん、○みそ汁(えのき・油揚げ)
28 木	スティック胡瓜	夏野菜カレー、トマトサラダ、福神漬、フルーツ	胚芽米、○コーンフレーク、小麦粉、なたね油、○砂糖、油、はちみつ	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、ツナ油漬缶(きはだ)	日本かぼちゃ、ぶどう、トマト、○とうもろこし、たまねぎ、レタス、○みかん缶、にんじん、なす、きゅうり、福神漬、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	○お茶、○ゆでとうもろこし、○ヨーグルトシリアル
29 金	ブロッコリーのごま和え	ご飯、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、魚の照り焼き、高野豆腐と野菜の含め煮、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、三温糖	○牛乳、ぶり、○バター、ちくわ、豆みそ、○卵、○粉チーズ、凍り豆腐	ぶどう、○えだまめ、にんじん、板こんにやく、ごぼう、いんげん、わかめ(乾)	○牛乳、○チーズスティック、○ゆで枝豆
30 土	煮干し	冷やしわかめうどん、かぼちゃのそぼろ煮、フルーツ	ゆでうどん、○胚芽米、砂糖、油、○ごま(むき)、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、油揚げ、○かつお節	○キャベツ、かぼちゃ、オレンジ・ネーブル、ねぎ、なめこ、生わかめ、○塩こんぶ、しょうが、○焼きのり	○お茶、○おにかおにぎり、○キャベツの昆布和え

7月の果物は、宇和ゴールド・メロン・すいか・ぶどうになります。

