



7月の献立表

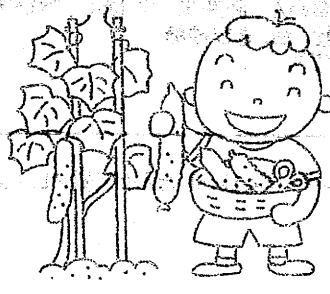
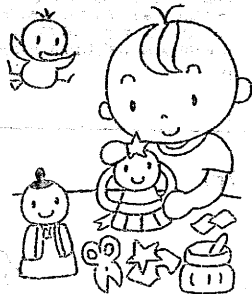


みどりの保育園(一般)

2018年07月

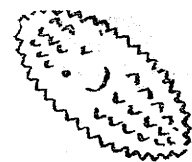
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	こんぶ	マーボーなす丼 わかめスープ キャベツの香りとえ フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、き び砂糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、ほたて貝柱 水煮缶、味噌	なす、ぶどう、キャベツ、たまねぎ、ね ぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、 黄ピーマン、赤ピーマン、切り干しだい ごん、糸みつば、わかめ、レモン果汁、 焼きのり、しょうが、にんにく	お茶 ほたてごはん みそ汁(切干・かぼちゃ)
03火 ブロッコリー の 開き	ゴマ和え	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) かじきの磯辺揚げ 厚揚げと野菜の旨煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖	牛乳、まかじき、生揚 げ、みそ	ぶどう、マーマレード、だいご ん、オレンジ天然果汁、キャ ベツ、にんじん、グリーンアス バラガス、しいたけ、いんげ ん、あおりのり	牛乳 オレンジ蒸しパン ゆでグリーンアスパラ
04水	ゆで とうもろこし	食パン かぶのスープ なすとトマトのチーズ焼き ポテトサラダ フルーツ	米、食パン(乳・卵な し)、じゃがいも、パン 粉、マヨネーズ、油、ごま 油	豚ひき肉、チーズ、焼 き豚、鶏もも肉、煮干し	メロン、なす、トマト、たまね ぎ、かぶ、トマトピューレ、 ピーマン、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、かぶ・葉	お茶 焼き豚チャーハン 煮干し
05木	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(麩・おくら) さわらのカレー粉焼き 白和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 焼ふ、ごま、きび砂糖	さわら、木綿豆腐、み そ	すいか、ごまつな、にんじん、 オクラ、えのきたけ、コーン 缶、かいわれだいごん、黒き くらげ、あおりのり	お茶 おにぎり(青のり) すまし汁 (かいわれ・はんぺん)
06金 七夕 メニュー	胡瓜 スティック	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、かぼちゃのコッペ パン(乳・卵なし)、干し そうめん、きび砂糖、ご ま、油、ごま油	鶏もも肉、牛乳、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、たま ねぎ、にんじん、だいごん、み かん缶、パイナップル、かぼ ちゃ、オクラ、さやえんどう、 しょうが、にんにく、干しい	牛乳 キラキラゼリー かぼちゃのコッペパン
07土	煮干し	豚肉の味噌丼 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) フルーツ	胚芽米、オリーブ油、き び砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース・脂 身付)、みそ	ぶどう、たまねぎ、たまねぎ、 チンゲンサイ、ほうれんそう、 にんじん、しいたけ、ピーマ ン、おしゃぶりこんぶ	牛乳 スバゲティー・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)
09月	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 鮭の塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 油、きび砂糖	べにさけ、鶏ひき肉、ち くわ(乳・卵なし)、み そ、凍り豆腐、油揚げ	ぶどう、とうもろこし、にんじ ん、板こんにやく、ごぼう、い んげん、わかめ(乾)	お茶 鶏ごぼう御飯 ゆでとうもろこし
10火	人参 スティック	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小 麦粉、油、はちみつ	牛乳、豚肉(ロース・脂 身付)、ウインナー(乳・ 大豆含む)、豆乳、ツナ 油漬缶、みそ	ぶどう、トマト、たまねぎ、たまねぎ、レタ ス、日本かぼちゃ、きゅうり、にんじん、 福神漬、なす、赤ピーマン、パセリ、に んにく、しょうが	牛乳 ジャーマンポテト スティック胡瓜
11水	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 魚の照り焼き(さわら) 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、油	さわら、納豆、ベーコン (乳含む)、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサ イ、ほうれんそう、もやし、に んじん、えのきたけ、グリン ピース、干しいたけ	お茶 ケチャップライス 和風さきのスープ
12木	ゆで 枝豆	麦ご飯 すまし汁(麩・人参) 豚肉のごまみそだれ 春雨炒め フルーツ	胚芽米、焼ふ、押麦、 はるさめ、きび砂糖、 油、ごま油、ごま、すり ごま	豚肉(ロース・脂身付)、 ツナ油漬缶、みそ、豚 挽き肉	すいか、だいごん、キャベ ツ、にんじん、ねぎ、ピー マン、万能ねぎ、しょう が、干しいたけ	お茶 焼きおにぎり 大根スティック (豚味噌)
13金 誕生会	粉ふき芋	ひつまぶし すまし汁(豆腐・ツバ・ナルト) 松風焼き 酢の物(わかめ) フルーツ	胚芽米、パン粉、ごま、 きび砂糖	鶏ひき肉、牛乳、絹ご し豆腐、うなぎ蒲焼、生 クリーム、なると(乳・卵 なし)、かに水煮缶、み そ(卵)	りんご、メロン、きゅうり、たま ねぎ、ブルーベリー、コーン 缶、にんじん、ブルーベリー ジャム、糸みつば、わかめ (乾)	お茶 ブラマンジェ (ブルーベリーソースかけ) りんご
14土	煮干し	冷やしわかめうどん さつま芋のオレンジ煮 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、さつま芋、胚芽 米、ごま、きび砂糖、油	豚肉、油揚げ	オレンジ・ネーブル、ごぼ う、なめこ、ねぎ、わかめ (乾)、オレンジジュース	お茶 いなり寿司 ごぼうスティック

7月の果物は宇和ゴールド・ジュシーオレンジ・すいか・メロン・ぶどう等になります





献立表



2018年07月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
17 火	こんぶ	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) かじきの磯辺揚げ 厚揚げと野菜の旨煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖	牛乳、まかじき、生揚 げ、みそ	ぶどう、マーマレード、だい こん、オレンジ天然果汁、キャ ベツ、にんじん、グリーンアス パラガス、しいたけ、いんげ ん、あおのり	牛乳 オレンジ蒸しパン ゆでグリーンアスパラ
18 水	ゆで とうもろこし	食パン かぶのスープ なすとトマトのチーズ焼き ポテトサラダ フルーツ	米、食パン(乳・卵な し)、じゃがいも、パン 粉、マヨドレ、油、ごま 油	豚ひき肉、チーズ、焼 き豚、鶏もも肉、煮干し	メロン、なす、トマト、たまね ぎ、かぶ、トマトピューレ、 ピーマン、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、かぶ・葉	お茶 焼き豚チャーハン 煮干し
19 木	ゆで とうもろこし	ご飯 みそ汁(麩・おくら) さわらのカレー粉焼き 白和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 焼ふ、ごま、きび砂糖	さわら、木綿豆腐、み そ	すいか、こまつな、にんじん、 オクラ、えのきたけ、コーン 缶、かいわれだいこん、黒き くらげ、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) すまし汁 (かいわれ・はんぺん)
20 金	胡瓜 スティック	ご飯 すまし汁 ローストチキン 短冊野菜の中華和 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし 豆腐、豆乳、バター、 みそ	ぶどう、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、だいこん、干しぶど う、オクラ、しょうが、にんに く、干しいたけ	牛乳 スコーン(レーズン) 人参スティック
21 土	煮干し	豚肉の味噌丼 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) フルーツ	胚芽米、オリーブ油、き び砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース・脂 身付)、みそ	ぶどう、たまねぎ、チンゲンサ イ、ほうれん草、にんじん、 しいたけ、ピーマン、おしゃ ぶりこんぶ	牛乳 スパゲティ・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)
23 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 鮭の塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 油、きび砂糖	べにさげ、鶏ひき肉、ち くわ(乳・卵なし)、み そ、凍り豆腐、油揚げ	ぶどう、とうもろこし、にんじ ん、板こんにゃく、ごぼう、い んげん、わかめ(乾)	お茶 鶏ごぼう御飯 ゆでとうもろこし
24 火	人参 スティック	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小 麦粉、油、はちみつ	牛乳、豚肉(ロース・脂 身付)、ウインナー(乳・ 大豆含む)、豆乳、ツナ 油漬缶、みそ	ぶどう、トマト、たまねぎ、たまねぎ、レ ス、日本かぼちゃ、きゅうり、にんじん、 福神漬、なす、赤ピーマン、パセリ、に んにく、しょうが	牛乳 ジャーマンポテ スティック胡瓜
25 水	ゆで さつまいも	ご飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 魚の照り焼き(さわら) 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、油	さわら、納豆、ベーコン (乳含む)、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサ イ、ほうれん草、もやし、に んじん、えのきたけ、グリン ピース、干しいたけ、なす	お茶 ケチャップライス 和風きのこスープ
26 木	ゆで 枝豆	麦ご飯 すまし汁(麩・人参) 豚肉のごまみそだれ 春雨炒め フルーツ	胚芽米、焼ふ、押麦、 はるさめ、きび砂糖、 油、ごま油、ごま、すり ごま	豚肉(ロース・脂身付)、 ツナ油漬缶、みそ、豚 挽き肉	すいか、だいこん、キャベ ツ、にんじん、ねぎ、ピー マン、万能ねぎ、しょう が、干しいたけ	お茶 焼きおにぎり 大根スティック (豚味噌)
27 金	粉ふき芋	ご飯 豆腐のスープ かじきのパン粉チーズ焼 きしょうゆフレンチサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、きび砂 糖、油、パン粉	牛乳、かじき、木綿豆 腐、ちくわ(乳・卵な し)、みそ、粉チーズ	キャベツ、にんじん、こまつ な、パセリ、にら	牛乳 揚げパン 人参スティック
28 土	煮干し	冷やしわかめうどん さつまいものオレンジ煮 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、さつまいも、胚芽 米、ごま、きび砂糖、油	豚肉、油揚げ	オレンジ・ネーブル、ごぼ う、なめこ、ねぎ、わかめ (乾)、オレンジジュース	お茶 いなり寿司 ごぼうスティック
30 月	こんぶ	マーボーなす丼 わかめスープ キャベツの香りとえ フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、 ごま油、ごま、きび砂糖	豚ひき肉、ほたて貝柱 水煮缶、みそ	なす、ぶどう、キャベツ、たまねぎ、ね ぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、 赤ピーマン、赤ピーマン、切り干しだい こん、糸みつば、わかめ、レモン果汁、 焼きのり、しょうが、にんにく	お茶 ほたてごはん みそ汁(切干・かぼちゃ)
31 火	ブロッコリー の ゴマ和え	ご飯 みそ汁(大根・なめこ・ねぎ) 鮭の南蛮漬 かぼちゃの煮物 フルーツ	中華めん、胚芽米、片 栗粉、油、きび砂糖、 片栗粉	あじ、豚ひき肉、みそ	かぼちゃ、オレンジ・ネーブル、もやし、 たまねぎ、きゅうり、だいこん、ねぎ、な めこ、にんじん、たけのこ(ゆで)、お しゃぶりこんぶ、ねぎ、しょうが、とうが らし	お茶 ジャージャー麺 こんぶ

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー541kcal・たんぱく質21.0g・脂質15.7g)

