様式F100

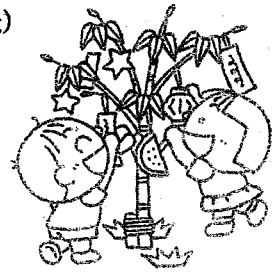
7月の献立表

2020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
			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 水	ゆで とうもろこし	麦ご飯 すまし汁(にら・卵) 豚肉とじゃが芋の炒め物 春雨炒め フルーツ	米、胚芽米、じゃがいも、押麦、はるさめ、油、ごま	豚肉、卵、ツナ油漬缶	メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、ピーマン、にんにく、干ししいたけ	お茶 焼きおにぎり (しょうゆ) 人参スティック (しょうゆ)
02 木	ブロッコリー の ごま和	ご飯 みそ汁(ほうれん草・まいたけ) 揚げ魚の甘酢あんかけ さつまいものバター焼き(チーズ) フルーツ	さつまいも、胚芽米、小麦粉、片栗粉、油、メープルシロップ、米、きび砂糖	牛乳、たら、豆乳、卵、みそ、バター、粉チーズ	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、まいたけ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ	牛乳 ホットケーキ ごぼうスティック
03 金	人参 スティック	焼き鶏丼 けんちん汁 たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	米、胚芽米、さといも、油、ごま油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し	すいか、ねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、うめ干し、しめじ、ごぼう、焼きのり	お茶 梅じゃこご飯 大根スティック (しょう油)
04 土	こんぶ	冷やしわかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	生うどん、胚芽米、油、きび砂糖　、油	豚肉、ベーコン(乳含む)、鶏ひき肉	ぶどう、かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、グリンピース、ねぎ、干ししいたけ、わかめ(乾)、しょうが	お茶 ケチャップライス 和風きのこスープ
06 月	煮干し	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 鯖の味噌煮 ブロッコリーのごま和え フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、きび砂糖　、米、ごま、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、ちくわ(乳・卵なし)、バター	すいか、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、焼きのり	牛乳 ポテトもち きゅうりのゆかり和え
07 火 七夕 メニュー	粉ふき芋	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、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	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ツナ油漬缶、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、にんじん、だいこん、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、干ししいたけ	牛乳 キラキラゼリー かぼちゃのコッペパン
08 水	大根 スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) 鮭の南部焼き 厚揚げと野菜の旨煮 フルーツ	胚芽米、米、焼ふ、油、黒ごま、きび砂糖、油、	べにさけ、生揚げ、みそ、油揚げ	ぶどう、だいこん、にんじん、キャベツ、万能ねぎ、しいたけ、いんげん、さやえんどう、干ししいたけ、ひじき、わかめ(乾)	お茶 ひじきご飯 すまし汁 (麩・わかめ・万能ねぎ)
09 木	ゆで 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 ポテトサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、米、じゃがいも、マヨドレ(乳・卵なし)、パン粉、油、ごま油	豚ひき肉、チーズ、挽きわり納豆、鶏もも肉	ぶどう、トマト、なす、かぶ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、にんじん、にんじん、にら、かぶ・葉、こんぶ	お茶 納豆チャーハン こんぶ
10 金 誕生会	ごぼう スティック	ひつまぶし すまし汁(豆腐・ミツバ・ナルト) 松風焼き 酢の物(わかめ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖　、パン粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、バター、うなぎ蒲焼、べにさけ、絹ごし豆腐、卵、なると(乳・卵なし)、かに水煮缶、豆みそ	りんご、すいか、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、糸みつば、わかめ(乾)、焼きのり	牛乳・りんご ミルクティーケーキ (乳児) お茶・りんご 鮭おにぎり
11 土	こんぶ	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、生中華めん、油、きび砂糖　、ごま油	豚肉、ハム(乳含む、みそ、煮干し	ぶどう、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、トマト、にんじん、きゅうり、しいたけ	お茶 冷やし中華 煮干し
13 月	煮干し	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鱈のパン粉焼き(にんにく) 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、強力粉、じゃがいも、パン粉、油、ごま油、きび砂糖　、はちみつ	牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、ベーコン(乳含む)、みそ、チーズ	メロン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、コーン缶、にんにく、わかめ(乾)	牛乳 ベーコンとチーズのパン (手作り) にんじんのマリネ
14 火	ゆで さつまいも	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、はちみつ、	牛乳、豚肉、豆乳、ツナ油漬缶	すいか、トマト、たまねぎ、マーマレード、レタス、日本かぼちゃ、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、オレンジ天然果汁、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジ蒸しパン ゆでグリーンアスパラ

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー578kcal・たんぱく質22.0g・脂質17.8g)



様式F100

献　立　表

2020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	
15 水	ゆで とうもろこし	麦ご飯 すまし汁(にら・卵) 豚肉とじゃが芋の炒め物 春雨炒め フルーツ	米、胚芽米、じゃがいも、押麦、はるさめ、油、ごま	豚肉、卵、ツナ油漬缶	メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、ピーマン、にんにく、干ししいたけ	お茶 焼きおにぎり (しょうゆ) 人参スティック (しょうゆ)
16 木	ブロッコリー の ごま和	ご飯 みそ汁(ほうれん草・まいたけ) 揚げ魚の甘酢あんかけ さつまいものバター焼き(チーズ) フルーツ	さつまいも、胚芽米、小麦粉、片栗粉、油、メープルシロップ、米、きび砂糖	牛乳、たら、豆乳、卵、みそ、バター、粉チーズ	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、まいたけ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ	牛乳 ホットケーキ ごぼうスティック
17 金	人参 スティック	焼き鶏丼 けんちん汁 たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	米、胚芽米、さといも、油、ごま油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し	すいか、ねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、うめ干し、しめじ、ごぼう、焼きのり	お茶 梅じゃこご飯 大根スティック (しょう油)
18 土	こんぶ	冷やしわかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	生うどん、胚芽米、油、きび砂糖　、油	豚肉、ベーコン(乳含む)、鶏ひき肉	ぶどう、かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、グリンピース、ねぎ、干ししいたけ、わかめ(乾)、しょうが	お茶 ケチャップライス 和風きのこスープ
20 月	煮干し	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 鯖の味噌煮 ブロッコリーのごま和え フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、きび砂糖　、米、ごま、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、ちくわ(乳・卵なし)、バター	すいか、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、焼きのり	牛乳 ポテトもち きゅうりのゆかり和え
21 火	粉ふき芋	スパゲティーミートソース もやしとベーコンのスープ 中華風サラダ フルーツ	米、小麦粉、オリーブ油、ごま、きび砂糖　、ごま油	豚ひき肉、チーズ、しらす干し、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	みかん、ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、えだまめ、塩こんぶ、焼きのり、にんにく、わかめ(乾)	お茶 チーズと塩昆布の おにぎり ゆで枝豆
22 水	大根 スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) 鮭の南部焼き 厚揚げと野菜の旨煮 フルーツ	胚芽米、米、焼ふ、油、黒ごま、きび砂糖、油、	べにさけ、生揚げ、みそ、油揚げ	ぶどう、だいこん、にんじん、キャベツ、万能ねぎ、しいたけ、いんげん、さやえんどう、干ししいたけ、ひじき、わかめ(乾)	お茶 ひじきご飯 すまし汁 (麩・わかめ・万能ねぎ)
25 土	こんぶ	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、生中華めん、油、きび砂糖　、ごま油	豚肉、ハム(乳含む、みそ、煮干し	ぶどう、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、トマト、にんじん、きゅうり、しいたけ	お茶 冷やし中華 煮干し
27 月	煮干し	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鱒のパン粉焼き(にんにく) 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、強力粉、じゃがいも、パン粉、油、ごま油、きび砂糖　、はちみつ	牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、ベーコン(乳含む)、みそ、チーズ	メロン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、コーン缶、にんにく、わかめ(乾)	牛乳 ベーコンとチーズのパン (手作り) にんじんのマリネ
28 火	ゆで さつまいも	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、はちみつ、	牛乳、豚肉、豆乳、ツナ油漬缶	すいか、トマト、たまねぎ、マーマレード、レタス、日本かぼちゃ、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、オレンジ天然果汁、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジ蒸しパン ゆでグリーンアスパラ
29 水	ゆで かぼちゃ	ビビンバ丼 和風スープ(豆腐・青梗菜) えのきたけの酢の物 フルーツ	胚芽米、干しそうめん、ごま、ごま油、きび砂糖	豚肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、油揚げ	メロン、きゅうり、もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	お茶 そうめん 胡瓜スティック(塩)
30 木	ごぼう スティック	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	食パン(乳・卵なし)、米、じゃがいも、マヨドレ(乳・卵なし)、パン粉、油、ごま油	豚ひき肉、チーズ、挽きわり納豆、鶏もも肉	ぶどう、トマト、なす、かぶ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、にんじん、にんじん、にら、かぶ・葉、こんぶ	お茶 納豆チャーハン こんぶ
31 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) かじきの磯辺揚げ 野菜のカレー風味ソテー フルーツ	うどん、胚芽米、小麦粉、米、油	牛乳、かじき、豚肉、みそ	ぶどう、そらまめ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、黒きくらげ、あおのり	牛乳 炒めうどん 塩ゆでそら豆

7月のフルーツはメロン・すいか・ぶどう・宇和ゴールド・ジューシーオレンジ等になります