

様式F100 7月の献立表

2021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
01 木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) 鰯の南部焼き 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、きび砂糖、 黒ごま、油、ごま(乾)、 ごま油	べにさけ、みそ	メロン、きゅうり、にんじん、キャベツ、切り干し大根、コーン缶	お茶 五平餅 胡瓜スティック(塩)
02 金 ブル 開き	大根 スティック	麦ご飯 スープ(にら・卵) 豚肉とじやが芋の炒め物 春雨炒め フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 はるさめ、油、押麦	豚肉、ペーコン(乳含む)、卵、ツナ油漬缶	メロン、たまねぎ、キャベツ、にら、えのきたけ、チキンソーセージ、にんじん、グリーンピース、ピーマン、にんにく、干しいたけ	お茶 ケチャップライス 和風きのこスープ
03 土	煮干し	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、食パン(乳・卵なし)、 さといも、はちみつ、油、ごま油、 きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、しらす干し、バター	メロン、ねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ごぼう、鮭のり	牛乳 ハニートースト 人参スティック(しょうゆ)
05 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 豚肉のバーベキュー焼き ナムル フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、 胚芽米、米、きび砂糖、 ごま、ごま油	豚肉、みそ、煮干し	オレンジ・オーブル、もやし、日本かほちゃん、ほれんそう、たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にら、鮭のり	お茶 ちやんぽんうどん 煮干し
06 火	胡瓜 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 鰯の味噌煮 いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、 米、ごま、油	さわら、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ	メロン、にんじん、ごぼう、ねぎ、れんこん、ごぼう、たけのこ、万能ねぎ、しょうが、グリーンピース、干しいたけ、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) ごぼうスティック
07 水 七夕 メニュー	プロッコリー ごま和え	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)、 干しうめん、きび砂糖、 ごま油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ツナ缶、しらす干し	メロン、オウエンズ天然果汁、オオレンジ天然果汁、きゅうり、ロカボくん缶、たまねぎ、にんじん、だいこん、オ・イナップル、オ・かぼちゃ、オクラ、さやえんどう、しょうが、にんにく、干しいたけ、オ・かんてん(80g)	牛乳 キラキラゼリー かぼちゃのコッペパン
08 木	ゆで かぼちゃ	食パン わかめスープ 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)、 じゃがいも、米、パン粉、マヨドレ(乳・卵なし)、油、ごま油	豚ひき肉、チーズ、挽きわら納豆	すいか、たまねぎ、トマト、なす、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にら、こんぶ、わかめ(乾)	お茶 納豆チャーハン こんぶ
09 金 誕生 会	人参 スティック	ひつまぶし すまし汁(豆腐・ツバ・ナット) 松風焼き 酢の物(わかめ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、グラニュー糖、パン粉、きび砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、うなぎ蒲焼、絹ごし豆腐、クリームチーズ、べにさけ、バター、なると(乳・卵なし)、かに水煮缶、ツワーフクリーム、卵、みそ	りんご、すいか、きゅうり、ブルーベリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、糸みつば、わかめ(乾)、鮭のり	(幼児)牛乳・ブルーベリークランブルケーキ りんご (乳児)お茶・鮭おにぎり りんご
10 土	煮干し	肉うどん 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、きび砂糖、 油、ごま	豚肉、生揚げ、しらす干し	メロン、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、こまつな、こんぶ	お茶 小松菜としらすのごはん こんぶ
12 月	こんぶ	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、 片栗粉、油、黒砂糖、 米、きび砂糖	牛乳、たら、みそ、きな粉、バター、粉チーズ	すいか、だいこん、たまねぎ、まいたけ、ほうれん草、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、ねぎ、干しいたけ	お茶 ミルクくずもち 大根スティック(しょう油)
13 火	ごぼう 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	胚芽米、小麦粉、油、 はちみつ、ホットケーキミックス	牛乳、豚肉、豆乳、ツナ缶	メロン、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、鮭の漬物、なす、オレンジ天然果汁、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
14 水	ゆで とうろこ	ご飯 キャベツとペーコンのスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) レタスとじゃこのサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、 胚芽米、パン粉、 油、米、きび砂糖、 ごま油	鶏もも肉、焼き豚(乳・卵なし)、ペーコン(乳含む)、煮干し、しらす干し	オレンジ・オーブル、もやし、キャベツ、レタス、トマト、きゅうり、だいこん、コーン缶	お茶 冷やし中華(焼き豚) 煮干し

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー561kcal・たんぱく質22.1g・脂質18.4g)



献立表

2021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 木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) 鮭の南部焼き 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、きび砂糖、 黒ごま、油、ごま(乾)、 ごま油	べにさけ、みそ	メロン、きゅうり、にんじん、キャベツ、切り干し だいこん、コーン缶	お茶 五平餅 胡瓜ステイック(塩)
16 金	大根 ステイック	麦ご飯 スープ(にら・卵) 豚肉とじゃが芋の炒め物 春雨炒め フルーツ	胚芽米、じやがいも、 はるさめ、油、押麦	豚肉、ベーコン(乳含む)、卵、ツナ油漬缶	メロン、たまねぎ、キャベツ、にら、えのき だけ、チンゲンサイ、にんじん、グリーン ピース、ピーマン、にんにく、干しいたけ	お茶 ケチャップライス 和風きのこスープ
17 土	煮干し	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、食パン(乳・卵なし)、 さといも、はちみつ、油、ごま油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、しらす干し、バター	メロン、ねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ごぼう、焼きのり	牛乳 ハニートースト 人参ステイック (しょうゆ)
19 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 豚肉のバーベキュー焼き ナムル フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、 胚芽米、米、きび砂糖、ごま、ごま油	豚肉、みそ、煮干し	オレンジ・ネーブル、もやし、日本かぼ ちや、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、 にら、ねぎのり	お茶 ちゃんぽんうどん 煮干し
20 火	胡瓜 ステイック	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 鱈の味噌煮 いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、 米、ごま、油	さわら、絹ごし豆腐、鶏 もも肉、みそ	メロン、にんじん、ごぼう、ねぎ、 れんこん、ごぼう、たけのこ、万能ねぎ、 しょうが、グリーンピース、干しいたけ、あ おのり	お茶 おにぎり(背のり) ごぼうステイック
21 水	ゆで かぼちゃ	食パン わかめスープ 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)、 じやがいも、米、パン 粉、マヨドレ(乳・卵なし)、油、ごま油	豚ひき肉、チーズ、挽 きわり納豆	すいか、たまねぎ、トマト、なす、きゅう り、ピーマン、トマトピューレ、えのきた け、にんじん、ねぎ、にら、こんぶ、わか め(乾)	お茶 納豆チャーハン こんぶ
24 土	煮干し	肉うどん 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、きび砂糖、 油、ごま	豚肉、生揚げ、しらす 干し	メロン、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しめたけ、こまつな、こんぶ	お茶 小松菜としらすのごはん こんぶ
26 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(ほうれん草・まいたけ) 揚げ魚の甘酢あんかけ さつまいものパター焼き(チーズ) フルーツ	さつまいも、胚芽米、 片栗粉、油、黒砂糖、 米、きび砂糖	牛乳、たら、みそ、きな 粉、バター、粉チーズ	すいか、だいこん、たまね ぎ、まいたけ、ほうれんそ う、にんじん、たけのこ(ゆ で)、ピーマン、ねぎ、干 しいたけ	お茶 ミルクくずもち 大根ステイック (しょう油)
27 火	ごぼう ステイック	夏野菜カレー トマトサラダ 福音漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 はちみつ、ホットケーキ ミックス	牛乳、豚肉、豆乳、ツ ナ缶	メロン、トマト、たまねぎ、マーマレード、 レタス、日本かぼちや、グリーンアスパラ ガス、きゅうり、にんじん、福音派、な す、オレンジ天然果汁、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
28 水	ゆで とうもろこし	ご飯 キャベツとベーコンのスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) レタスとじゃこのサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、 胚芽米、パン粉、 油、米、きび砂糖、ご ま油	鶏もも肉、焼き豚(乳・ 卵なし)、ベーコン(乳 含む)、煮干し、しらす 干し	オレンジ・ネーブル、も やし、キャベツ、レタス、トマト、きゅうり、だ いこん、コーン缶	お茶 冷やし中華(焼き豚) 煮干し
29 木	ブロッコリー、 ごま和え	ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 魚のチーズ焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、きび砂糖、焼 ふ、ごま油、ごま	かじき、とろけるチー ズ、油揚げ、みそ、バ ター	メロン、とうもろこし、か ぶ、ごぼう、れんこん、し らたき、にんじん、パセリ、 いんげん、万能ねぎ、わ かめ(乾)	お茶 コーンごはん すまし汁 (鮭・わかめ・万能ねぎ)
30 金	人参 ステイック	ご飯 すまし汁(はんぺん・しめじ) 豚肉のごまみそだれ キャベツの香り漬け フルーツ	胚芽米、油、ごま油、 すりごま、ごま、きび砂 糖、ホットケーキミック ス	豚肉、牛乳、ウイン ナー(乳・大豆含む)、 調製豆乳、みそ、はん ぺん	メロン、キャベツ、きゅう り、しめじ、ねぎ、にん じん、しょうが、レモン 果汁	牛乳 アメリカンドッグ 中華きゅうり
31 土	煮干し	冷製スペゲッティ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じやがいも、 オリーブ油、油、きび 砂糖、はちみつ	鶏ひき肉、ツナ缶	メロン、トマト、たまねぎ、に んじん、きゅうり、ブロッコ リー、黄ピーマン、コーン缶、 グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん にんじんのマリネ

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

