



7月の献立表



みどりの保育園(一般)

2022年07月

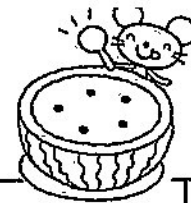
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01金	人参スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) 鮭の南部焼き 春雨炒め フルーツ	胚芽米、はるさめ、きび砂糖、油、黒ごま、ごま(乾)	べにさげ、豆みそ、ツナ油漬缶、みそ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、干しいたけ	お茶 五平餅 胡瓜スティック(塩)
02土	こんぶ	チンジャオロース丼 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉、ゆで卵、ハム(乳含む)、油揚げ、みそ	いちご、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、もやし、きゅうり、トマト、しょうが、干しいたけ、わかめ	お茶 冷やし血うどん ふかし芋
04月	煮干し	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏のつくね照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、片栗粉、米、油、きび砂糖、ごま油、焼ふ	鶏ひき肉、卵、あさり、みそ、油揚げ	メロン、たまねぎ、しらたき、ほうれんそう、なめこ、にんじん、れんこん、いんげん、ひじき、しょうが、焼きのり	お茶 深川めし すまし汁 (ほうれん草・鮓)
05火	大根スティック	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、挽きわり納豆	すいか、トマト、たまねぎ、なす、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、にら、こんぶ、わかめ(乾)	お茶 納豆チャーハン こんぶ
06水	胡瓜スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 鮭の味噌煮 いり鶏煮 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、米、油	さわら、絹ごし豆腐、鶏もも肉、豚肉、みそ、煮干し	すいか、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、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(冷凍)、干しいたけ、あおのり	お茶 炒めうどん 煮干し
07木 七夕メニュー	ゆで枝豆	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、コッペンパン(乳・卵なし)、干しとうめん、きび砂糖、ごま、ごま油、油	鶏もも肉、牛乳、チーズ、ツナ油漬缶、しらす干し	りんご天然果汁、オレンジ天然果汁、メロン、みかん缶、きゅうり、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、干しいたけ、かんでん(粉)	牛乳 キラキラゼリー かぼちゃのコッペンパン
08金	ゆでグリーンアスパラ	ご飯 みそ汁(大根・厚揚げ) 豚肉のスタミナ焼き キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、米、油、ごま、ごま油、はちみつ、きび砂糖	豚肉、みそ、生揚げ、かつお節	オレンジ、ネーブル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、コーン缶、にんにく、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) にんじんのマリネ
09土	こんぶ	冷製スパゲッティ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、オリーブ油、油、きび砂糖、ごま油	鶏ひき肉、ツナ油漬缶	メロン、トマト、たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース(冷凍)、コーン缶、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん 中華きゅうり
11月	煮干し	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・鮓) 魚のチーズ焼き 大根サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、鮓、油、ごま油	牛乳、かじき、とろけるチーズ、卵、みそ、しらす干し	すいか、玉ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、パセリ	牛乳 パンパディング 人参スティック
12火	ゆでとうもろこし	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、マヨドレ(乳・卵なし)、はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳、ツナ油漬缶	なし、トマト、たまねぎ、マーメイド、レタス、オレンジ天然果汁、日本かぼちゃ、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、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
13水	ブロッコリーごま和え	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	生中華めん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、片栗粉、油、米、片栗粉、きび砂糖	たら、豚ひき肉、みそ、バター、粉チーズ	すいか、だいこん、たまねぎ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、まいたけ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(炒め)、コーン缶、ピーマン、ねぎ、Oにんにく、しょうが、干しいたけ	お茶 ジャージャー麺 大根スティック
14木	ゆでかぼちゃ	ご飯 スープ(ベーコン・玉ねぎ) 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) ナムル フルーツ	胚芽米、小麦粉、パン粉、油、米、きび砂糖、ごま(乾)、ごま油	鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン(乳含む)	すいか、もやし、にら、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、焼きのり	お茶 チヂミ ごぼうスティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー551kcal・たんぱく質23.6g・脂質17.7g)





献立表



2022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 金 誕 生 会	人参 スティック	ひつまぶし すまし汁(豆腐・ツバ・ナルト) 松風焼き 酢の物(わかめ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、パン粉、きび砂糖、ごま	鶏ひき肉、牛乳、うなぎ蒲焼、絹ごし豆腐、卵、かに水煮缶、みそ、なると(乳・卵なし)、バター、べにさげ	なし、すいか、きゅうり、パイン缶、たまねぎ、コーン缶、にんじん、米みつば、わかめ	(幼児)牛乳 ハワイアンケーキ・梨 (乳児)お茶 鮭おにぎり・梨
16 土	煮干し	チンジャオロース丼 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉、ゆで卵、ハム(乳含む)、油揚げ、みそ	いちご、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、もやし、きゅうり、トマト、しょうが、干しいたけ、わかめ	お茶 冷やし血うどん ふかし芋
19 火	こんぶ	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏のつくね照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、片栗粉、米、油、きび砂糖、ごま油、焼ふ	鶏ひき肉、卵、あさり、みそ、油揚げ	メロン、たまねぎ、しらたき、ほうれんそう、なめこ、にんじん、れんこん、いんげん、ひじき、しょうが、焼きのり	お茶 深川めし すまし汁 (ほうれん草・麩)
20 水	胡瓜 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 鱈の味噌煮 いり鶏煮 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、米、油	さくら、絹ごし豆腐、鶏もも肉、豚肉、みそ、煮干し	すいか、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、れんこん、ごぼう、たけのこ、万葉ねぎ、しょうが、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、あおのり	お茶 炒めうどん 煮干し
21 木	ゆで 枝豆	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、挽きわり納豆	すいか、トマト、たまねぎ、なす、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、えのたま、ねぎ、にんじん、にら、こんぶ、わかめ(卵)	お茶 納豆チャーハン こんぶ
22 金	ゆで グリーン アスパラ	ご飯 みそ汁(大根・厚揚げ) 豚肉のスタミナ焼き キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、米、油、ごま油、はちみつ、きび砂糖	豚肉、みそ、生揚げ、かつお節	オレンジ、ネーブル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、コーン缶、にんにく、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) にんじんのマリネ
23 土	煮干し	冷製スパゲッティ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、オリーブ油、油、きび砂糖、ごま油	鶏ひき肉、ツナ油漬缶	メロン、トマト、たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース(冷凍)、コーン缶、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん 中華きゅうり
25 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・麩) 魚のチーズ焼き 大根サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、麩、油、ごま油	牛乳、かじき、とろけるチーズ、卵、みそ、しらす干し	すいか、玉ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、パセリ	牛乳 パンプディング 人参スティック
26 火	ゆで とうもろこし	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、マヨドレ(乳・卵なし)、はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳、ツナ油漬缶	なし、トマト、たまねぎ、チーマレード、レタス、オレンジ天竺菜、日本かぼちゃ、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、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
27 水	ブロッコリー ごま和え	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	生中華めん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、片栗粉、油、米、片栗粉、きび砂糖	たら、豚ひき肉、みそ、バター、粉チーズ	すいか、だいこん、たまねぎ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、まいたけ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ピーマン、ねぎ、口にんにく、しょうが、干しいたけ	お茶 ジャージャー麺 大根スティック
28 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 スープ(ベーコン・玉ねぎ) 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) ナムル フルーツ	胚芽米、小麦粉、パン粉、油、米、きび砂糖、ごま(乾)、ごま油	鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン(乳含む)	すいか、もやし、にら、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、焼きのり	お茶 チヂミ ごぼうスティック
29 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) 鮭の南部焼き 春雨炒め フルーツ	胚芽米、はるさめ、きび砂糖、油、黒ごま、ごま(乾)	べにさげ、豆みそ、ツナ油漬缶、みそ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、干しいたけ	お茶 五平餅 胡瓜スティック(塩)
30 土	煮干し	肉うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、米、ごま、油、きび砂糖、ごま油	豚肉、しらす干し、ちくわ(乳・卵なし)	かぼちゃ、メロン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、しいたけ、ピーマン	お茶 しらすチャーハン ブロッコリーのごま和え

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

