

7月の献立表

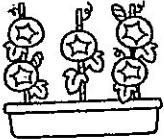


2024年07月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 月	煮干し	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 回鍋肉 がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、油、焼ぶ	豚肉、がんもどき、あさり、みそ、赤みそ	すいか、キャベツ、にんじん、テンジンサイ、えのきだけ、ほうれんそう、ピーマン、れんこん、いんげん、しょうが、干しいたけ、焼きのり	お茶 深川めし すまし汁 (ほうれん草・麩)
02 火	ゆで ブロッコリー	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) 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)、じゃがいも、きび砂糖、ごま油	牛乳、かじき、卵、とろけるチーズ、みそ、しらす干し	メロン、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ	牛乳 パンプティング 人参ステイック
03 水	胡瓜 ステイック	ご飯 スープ(もやし・人参) 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草のおかか和え フルーツ	じゃがいも、胚芽米、油、米、きび砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン(乳含む)、かつお節	すいか、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、はくさい、ピーマン	牛乳 ジャーマンポテト ごぼうステイック
04 木	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 魚の照り焼き(さわら) キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、油	さわら、卵、鶏もも肉、油揚げ、みそ	メロン、キャベツ、たまねぎ、だいこん、わかめ(乾)、こんぶ、糸みつば、焼きのり	お茶 親子丼 こんぶ
05 金 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、コシペパン(乳・卵なし)、干しうめん、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、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、パイナップル、みかん缶、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、かんてん(粉)	牛乳 キラキラゼリー かぼちゃのコッペパン
06 土	大根 ステイック	チャーハン(焼き豚) スープ(豆腐・わかめ) フルーツ	干しひやむぎ、胚芽米、油、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	卵、焼き豚(乳・卵なし)、絹ごし豆腐、油揚げ	メロン、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ピーマン、しいたけ、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ ゆでブロッコリー
08 月	煮干し	ご飯 みそ汁(油揚げ・キャベツ) 魚の煮付け 切干太根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、ごま、ごま油、きび砂糖	あかうお、さつま揚げ(乳・卵なし)、みそ、油揚げ、かつお節	すいか、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
09 火	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 スペゲティサラダ(ハム) フルーツ	食パン(乳・卵なし)、米、パン粉、マヨドレ(乳・卵なし)、油、スペゲティ	豚ひき肉、チーズ、鶏もも肉、ハム(乳含む)	すいか、トマト、たまねぎ、なす、だいこん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、えのきだけ、ごぼう、にんじん、いんげん、わかめ(乾)、干しいたけ	お茶 五目ご飯 大根ステイック
10 水	ごぼう ステイック	ご飯 かぶのスープ 鶏ささみのクリームがけ しょうゆフレンチサラダ フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、米、きび砂糖、油	鶏ささみ、牛乳、油揚げ、ちくわ(乳・卵なし)、煮干し、バター	メロン、キャベツ、かぶ、こまつな、たまねぎ、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん	お茶 冷やしきつねうどん 煮干し
11 木	ブロッコリー ごま和え	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、ツナ油漬缶	なし、とうろこし、トマト、たまねぎ、マーマード、レクス、オレンジ天然果汁、日本かぼちゃ、にんじん、福神漬、きゅうり、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しうが	牛乳 オレンジ蒸しパン ゆでとうもろこし
12 金 誕生会	大根 ステイック	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、グラニュー糖、パン粉、きび砂糖、ごま、胚芽米	鶏ひき肉、牛乳、クリームチーズ、うなぎ蒲焼、絹ごし豆腐、バター、卵、サワークリーム、みそ、なると(乳・卵なし)、かに水漬缶、べにさけ	なし、すいか、きゅうり、たまねぎ、ブルーベリー、コーン缶、にんじん、糸みつば、わかめ(乾)	(幼児)牛乳・梨 ブルーベリークリンブルケーキ (乳児)お茶・梨 鮭おにぎり
13 土	人参 ステイック	冷製スペゲティ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、オリーブ油、油、きび砂糖、スペゲティ	ツナ油漬缶、鶏ひき肉	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、コーン缶、グリンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん 胡瓜ステイック(塩)

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー527kcal・たんぱく質22.8g・脂質15.8g)





献 立 表



2024年07月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 火	こんぶ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・じやが芋) 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)、じやがいも、きび砂糖、ごま油	牛乳、かじき、卵、とろけるチーズ、みそ、しらす干し	メロン、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ	牛乳 パンプディング 人参ステイック
17 水	胡瓜 ステイック	ご飯 スープ(もやし・人参) 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草のおかか和え フルーツ	じやがいも、胚芽米、油、米、きび砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン(乳含む)、かつお節	すいか、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、はくさい、ピーマン	牛乳 ジャーマンポテト ごぼうステイック
18 木	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 魚の照り焼き(さわら) キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、油	さわら、卵、鶏もも肉、油揚げ、みそ	メロン、キャベツ、たまねぎ、だいこん、わかめ(乾)、こんぶ、糸みつば、焼きのり	お茶 親子丼 こんぶ
19 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) ローストチキン シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、はちみつ、食パン(乳・卵なし)、米、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油、油	鶏もも肉、牛乳、ベーコン(乳含む)、みそ、粉チーズ	メロン、たまねぎ、レモン果汁、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、レタス、サニーレタス、にんじん、ねぎ、かんてん、しょうが、にんにく	牛乳 はちみつレモン寒天 人参パン
20 土	大根 ステイック	チャーハン(焼き豚) スープ(豆腐・わかめ) フルーツ	干しひやむぎ、胚芽米、油、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	卵、焼き豚(乳・卵なし)、絹ごし豆腐、油揚げ	メロン、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ピーマン、しいたけ、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ ゆでブロッコリー
22 月	煮干し	ご飯 みそ汁(油揚げ・キャベツ) 魚の煮付け 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、ごま、ごま油、きび砂糖	あかうお、さつま揚げ(乳・卵なし)、みそ、油揚げ、かつお節	すいか、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、切り干し大いこん、しょうが、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
23 火	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 スパゲティサラダ(ハム) フルーツ	食パン(乳・卵なし)、米、パン粉、マヨドレ(乳・卵なし)、油、スパゲッティ	豚ひき肉、チーズ、鶏もも肉、ハム(乳含む)	すいか、トマト、たまねぎ、なす、だいこん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、えのきたけ、ごぼう、にんじん、いんげん、わかめ(乾)、干しいたけ	お茶 五目ご飯 大根ステイック
24 水	ごぼう ステイック	ご飯 かぶのスープ 鶏ささみのクリームがけ しょうゆフレンチサラダ フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、米、きび砂糖、油	鶏ささみ、牛乳、油揚げ、ちくわ(乳・卵なし)、煮干し、バター	メロン、キャベツ、かぶ、こまつな、たまねぎ、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん	お茶 冷やしきつねうどん 煮干し
25 木	ブロッコリー ごま和え	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、ツナ油漬缶	なし、どうもろこし、トマト、たまねぎ、マーマレード、レタス、オレンジ天然果汁、日本かぼちゃ、にんじん、福神漬、きゅうり、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 ゆでどうもろこし
26 金	大根 ステイック	ご飯 みそ汁(じやがいも・玉葱) 鯛のパン粉焼き(にんにく) レタスとかにかまのサラダ フルーツ	胚芽米、じやがいも、油、パン粉、米、マヨドレ(乳・卵なし)	さけ、鶏もも肉、かにかまぼこ、みそ	すいか、レタス、たまねぎ、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、コーン缶、グリンピース、にんにく、わかめ(乾)	お茶 ケチャップライス ゆでアスパラ(マヨドレ)
27 土	人参 ステイック	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	じやがいも、胚芽米、オリーブ油、油、きび砂糖、スパゲッティ	ツナ油漬缶、鶏ひき肉	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、コーン缶、グリンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん 胡瓜ステイック(塩)
29 月	こんぶ	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 回鍋肉 がんものの含め煮 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、油、焼ふ	豚肉、がんもどき、あさり、みそ、赤みそ	すいか、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ほうれんそう、ピーマン、れんこん、いんげん、しょうが、干しいたけ、焼きのり	お茶 深川めし すまし汁 (ほうれん草・鮭)
30 火	胡瓜 ステイック	ご飯 すまし汁(はんべん・しめじ) 鶏肉の味噌 焼き 炒め	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、メープルシロップ、油、ごま油、はちみつ	鶏もも肉、牛乳、豆乳、チーズ、バター、みそ、はんべん(乳・卵なし)	すいか、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、しめじたまねぎ、かぼちゃ、にら、ねぎ	牛乳 スコーン (かぼちゃ・チーズ) にんじんのマリネ
31 水	ゆで どうもろこし	ジャージャー麺 スープ(豆腐・わかめ) ツナサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、油、きび砂糖、片栗粉	豚ひき肉、えび(むき身)、ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、みそ	すいか、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ねぎ、コーン缶、たけのこ(ゆで)、グリンピース、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	お茶 エビピラフ ゆでブロッコリー

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。