今月のめあて

野菜っておいしいね♪

7 月 献立表

ひやごん保育園(一般)

栄養基準

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳以上児	550kcl	23g	12.1g
3歳未満児	435kcl	18.4g	9.7g

日	曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ) 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	朝おやつ(☆卵使用)
1	火	御飯 パイン スープ ポークチャップ もやしと小松菜の塩ごまあえ	牛乳 ゆでとうもろこし	米、とうもろこし、じゃがいも、コーン、砂糖、油	豚肉、ごま、牛乳	パイナップル、たまねぎ、もやし、ホールトマト、こまつな、にんじん、ねぎ、わかめ、にんにく	甘納豆
2	水	御飯 オレンジ みそ汁 揚げ魚とじゃが芋の煮物 納豆あえ	牛乳 黒糖アガラサー	米、じゃがいも、小麦粉、黒糖粉、しらたき、片栗粉、コーン、油、砂糖、黒糖	キングクリップ、牛乳、納豆、みそ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、わかめ、しょうが	マンナビスケット
3	木	もずく丼 みそ汁 キャベツの塩磯あえ バナナ	豆乳(ココア) 島かぼちゃのスコーン	米、小麦粉、バター、コーン、片栗粉、小麦粉、砂糖、押麦、ごま油、きび	牛乳、豚ひき肉、みそ	バナナ、キャベツ、茄子、からし菜、モズク、ピーマン、人参、玉葱、島かぼちゃ、ねぎ、しょうが、のり	せんべい
4	金	御飯 すいか みそ汁 さけのホイル焼き 切干し大根の旨煮	牛乳 ホットドッグ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、さけ、魚肉ソーセージ、みそ、油揚げ、卵、牛乳	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、へちま、えのき、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、パプリカ、レモン	赤ちゃんせんべい
5	土	豚みそ丼 豆腐すまし汁 オレンジ	牛乳 くろ棒	米、油、砂糖、くろ棒	豚肉、絹ごし豆腐、みそ、牛乳	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、パプリカ、にんじん、ねぎ	雪の宿
6	日						
7	月	きびご飯 パイン 夏ギュッみそ汁 ☆七夕バーグ きゅうりのピクルス	牛乳 さくべい	米、上新粉、パン粉、きび、小麦粉、砂糖、油、油、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵、チーズ、みそ、きな粉	パイナップル、たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、なす、パパイア、えのき、パプリカ、ウンチェー	ビスコ
8	火	ご飯 りんご みそ汁 わかさぎごま衣揚げ 炒り豆腐	牛乳 おにぎり(昆布)	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、わかさぎ、鶏ひき肉、みそ、ごま、牛乳	りんご、もやし、たまねぎ、だいこん、いんげん、にんじん、こんぶ、ひじき、のり、干しいたけ	ヤクルト
9	水	ターメリックご飯 パイン 夏だ！野菜だ！カレーだ！ すまし汁 きゅうりとコーンのサラダ	ぶどうジュース マドレーヌ	米、じゃがいも、小麦粉、コーン、砂糖、油、黒糖粉	豚ひき肉、鶏肉、卵、バター、牛乳	パイン、きゅうり、たまねぎ、トマト、えのき、にんじん、ねぎ、セロリ、パプリカ、にがうり	きなこ餅
10	木	御飯 すいか みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ きゅうりの昆布あえ	牛乳 ゴーヤーチップ	米、じゃがいも、油、片栗粉、油、小麦粉、ごま油、砂糖	鶏肉、みそ、牛乳	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にがうり、チンゲンサイ、ヤングコーン、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	せんべい
11	金	御飯 りんご ☆かき玉汁 厚揚げの中華煮 ポン酢あえ	牛乳 ☆あん入り ホットケーキ	米、ホットケーキミックス、片栗粉、ごま油、砂糖、マーガリン	厚揚げ、卵、豚肉、あん、牛乳、牛乳、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、なす、オクラ、ねぎ、こまつな、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	ぽたぽた焼
12	土	鮭の照り焼き丼 麩のすまし汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぶどうゼリー	米、麩、片栗粉	牛乳、さけ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、にんじん、みつば、いんげん、刻みのり、しょうが	ビスコ
13	日						
14	月	御飯 グレープフルーツ 中華スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめサラダ	牛乳 豆腐団子(野菜)	米、じゃがいも、上新粉、砂糖、はるさめ、コーン、油	豚肉、絹ごし豆腐、きな粉、みそ、牛乳、干しえび	グレープフルーツ、キャベツ、キュウリ、青梗菜、玉葱、ほうれん草、パプリカ、ピーマン、ネギ、人参、ニンニク、生姜	プルーン
15	火	きびご飯 りんご 豆乳汁 白身魚の照り焼き スパゲティサラダ	牛乳 ☆キャロットケーキ	米、小麦粉、スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、きび	キングクリップ、豆乳、卵、ハム、牛乳	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、レーズン	雪の宿
16	水	なすミートスパゲティー おくらスープ ハンダマのサラダ シークワーサーゼリー	牛乳 豆腐ガトーショコラ	スパゲティ、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、コーン、粉糖	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ツナ缶、チーズ、牛乳	たまねぎ、なす、パイナップル、はんだま、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、トマト、オクラ、にんにく	星たべよ
17	木	御飯 バナナ みそ汁 ☆魚のオランダ揚げ いんげんのごま炒め	豆乳 おに蒸しパン	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、キングクリップ、豆乳、みそ、ごま、卵	バナナ、いんげん、たまねぎ、にんじん、パセリ、わかめ	塩せんべい
18	金	☆グルクンの蒲焼丼 みそ汁 ひじきのサラダ すいか	牛乳 じゃが芋の チーズ焼き	じゃがいも、米、コーン、油、片栗粉、砂糖	赤魚、卵、みそ、チーズ、バター、牛乳	すいか、オクラ、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、刻みのり	ビスコ
19	土	豚丼 そうめん汁 おくらとちくわの海苔あえ オレンジ	牛乳 クラッカーサンド (ブルーベリージャム)	米、そうめん、油、片栗粉、砂糖	豚肉、ちくわ、牛乳	オクラ、オレンジ、玉葱、えのき、人参、小松菜、ブルーベリージャム、ねぎ、のり、にんにく、しょうが	Feプラス ウエハース
20	日						
21	月	海の日					
22	火	麦ごはん オレンジ すまし汁 キッズマーボー豆腐 おくらの梅和え	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、片栗粉、押麦、油、砂糖、きび	木綿豆腐、豚ひき肉、うずら豆、納豆、みそ、牛乳、かつお節	オレンジ、キュウリ、キャベツ、大根、玉葱、オクラ、人参、ピーマン、ねぎ、うめ干し、しょうが、あおのり	フルーツグラノーラ
23	水	御飯 夏みかん みそ汁 焼き魚 ウンチェーのごま和え	牛乳 ☆きな粉パウンド	米、ホットケーキミックス、バター、黒糖粉	さけ、小豆、みそ、卵、ごま、牛乳、きな粉、油揚げ、ごま、牛乳	なつみかん、ウンチェー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	バナナ
24	木	お弁当会	牛乳 ☆クリームパン		牛乳		ヤクルト
25	金	御飯 オレンジ みそ汁 魚のごま焼き じゃが芋きんぴら	牛乳 凍り豆腐の もっちりココアパン	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、コーン、グラニュー糖、ごま油	キングクリップ、絹ごし豆腐、ハム、みそ、ごま、凍り豆腐、牛乳	オレンジ、オクラ、にんじん、ピーマン	ミルミル
26	土	焼きうどん すまし汁 ほうれん草のナムル グレープフルーツ	牛乳 ジャムサンド	うどん、食パン、コーン、ごま油、油	豚肉、ごま、牛乳	ほうれんそう、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、にら、えのき、しめじ、ねぎ	ボーロ
27	日						
28	月	御飯 パイン みそ汁 豚肉と昆布の炒め煮 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	牛乳 カミカミかき揚げ	米、さつまいも、小麦粉、油、コーン、ごま油、砂糖	豚肉、木綿豆腐、ちくわ、卵、みそ、油揚げ、牛乳	パイン、ブロッコリー、キュウリ、玉葱、人参、大根、ゴボウ、ねぎ、ピーマン、こんぶ、しょうが	チーズ
29	火	ひじきごはん りんご すまし汁 豆腐のコーンみそ焼き 焼き野菜	牛乳 蒸しパン	米、小麦粉、油、砂糖、押麦	木綿豆腐、鶏肉、豆乳、みそ、牛乳	りんご、なす、こまつな、たまねぎ、いんげん、えのき、クリームコーン、にんじん、ひじき	ジョア プレーン
30	水	☆野菜そば 固形ヨーグルト オレンジ	麦茶 おさかなごはん	沖縄そば、米、油、砂糖、三温糖	豚肉、かまぼこ、ツナ缶、かつお節、ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、刻みのり	プルーン
31	木	麦ごはん すいか みそ汁 鶏肉のポテトチーズ焼き ゴーヤーサラダ	飲み物 誕生ケーキ	米、押麦、マッシュポテト、きび、マヨネーズ	鶏肉、豆乳、みそ、チーズ、ツナ缶、凍り豆腐	すいか、きゅうり、こまつな、にがうり、えのき、たまねぎ、みかん、にんじん、あおのり	ウエハース

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子