

2016年 7月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1 もずく丼 トマトとおくらの酢醤油和え マカロニスープ 型抜きチーズ  きなこクッキー むぎちゃ プルーン	2 焼きそば とうがんスープ りんごサラダ オレンジ  やきいも パンダ乳
4 納豆ご飯 ちむしんじ 春雨サラダ すいか  さつまいもボーロ 豆乳 プルーン	5 胚芽ご飯 豆腐と海老のチャップ煮 パパイヤサラダ 青梗菜とエノキの味噌汁  冷しぜんざい りんご	6 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ゴーヤーサラダ もずく汁 固形ヨーグルト  あずきなクラッカー パンダ乳 バナナ	7 《七夕メニュー》 胚芽ご飯 星のミートローフ ココロソテー 星の麩すまし汁 七夕星のデザート  ソーメンタシヤー むぎちゃ	8 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ キャベツサラダ 南瓜の味噌汁  たかはしもち パンダ乳	9 かたがはのジュース ゆし豆腐 切干大根サラダ オレンジ  五穀かりんとう パンダ乳
11 キッズビビンバ わかめスープ オレンジ  ビスコ 豆乳 鉄ゼリー	12 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ もずく和え 星の子汁  ごまラスク パンダ乳 バナナ	13 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め アサ汁 固形ヨーグルト  もずくパン プルーン むぎちゃ	14 胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー 中華風コーンスープ すいか  ぽーぽー パンダ乳	15 夏野菜カレー コーンと胡瓜のサラダ わかめのすまし汁 型抜きチーズ  スイートポテト パンダ乳	16 ごぼうピラフ 高野豆腐の清し汁 甘酢モズク オレンジ  はと麦おこし パンダ乳 つけ合トマト
18 海の日	19 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 麩とエノキの清し汁  フルーツ白玉 味付けいりこ	20 おくらかけご飯 魚の西京焼き カボチャサラダ 冬瓜とエノキの味噌汁  プリン プレミアムクラッカー むぎちゃ	21 おべんとう  マールケーキ パンダ乳 パイナップル	22 なすのミートスパゲティ ヒジキとモヤシのサラダ 野菜スープ バナナ  わかめおにぎり むぎちゃ	23 鮭じゃこご飯 豆腐ちゃんぶるー とろろ昆布汁  シリアル パンダ乳 オレンジ
25 タコライス マッシュポテト きのこの清まし汁 オレンジ  ふむふむ パンダ乳 プルーン	26 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ウンチーの中華炒め アサ汁  白ごまブラマンジェ プレミアムクラッカー パンダ乳	27 胚芽ご飯 味付けのり フラワー蒸し マセドアンサラダ 豆苗の味噌汁  ごぼうチップ パンダ乳 バナナ	28 さかなそぼろご飯 炒り豆腐 もやしの味噌汁 すいか  ポテトパンケーキ パンダ乳	29 ロールパン 鮭のムニエル グリーンサラダ 南瓜のポターージュ  おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	30 大豆ごはん おろしのかか和え 青菜と玉葱の味噌汁 オレンジ  せんべい パンダ乳 つけ合トマト

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2016年 7月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I補給 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	金	豚挽肉 卵 型抜きチーズ きな粉	精白米 ごま油 三温糖 マカロニ 薄力粉 有塩バター グラニュー糖	もずく ビーツ 人参 生姜 トマト 胡瓜 玉葱 ブルーツ	553	17.6	17.5	162	1.8
2	土	豚挽肉 鶏挽肉 バンダ乳	ゆで中華麺 油 片栗粉 ごま油 三温糖 油 焼き芋	人参 キハツ 玉葱 ビーツ 青のり 冬瓜 ねぎ りんご 胡瓜 レーズン レモン汁 オレンジ	500	20.8	7.8	324	1.5
3	日								
4	月	挽きわり納豆 豚ハチ 豚肩肉 味噌 かつ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ジャがいも 春雨 三温糖 白ごま さつまいもポーロ	にんにく 人参 玉葱 ねぎ もやし 胡瓜 もずく ｽｲｶﾞ ﾌﾙｰｯ	568	21.8	11.1	130	5.2
5	火	豚挽肉 沖縄豆腐 海老 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 胡麻 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	玉葱 人参 ｷｰﾄﾞ ｲﾝﾆｸ 生姜 ｷﾞﾗｲ ｲｯｷｰ 胡瓜 ｷﾞﾗｲ ｲ へのき りんご	521	18.5	9.1	208	4
6	水	鯖 竹輪 固形ヨーグルト バンダ乳 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま油 片栗粉 あずきクラッカー	生姜 ｼﾞｰﾀｰ ｷﾞﾗｲ 人参 玉葱 もずく ｷﾞﾗ	598	24	18	345	1.7
7	木	合挽肉 卵 ｲﾝﾆｸ はんぺん 星型の麺 かつ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 バン粉(乾) 薄力粉 ジャがいも そうめん(乾)	玉葱 人参 ｷﾞﾗ ｺﾝ ｼﾐｼﾞ ｱﾛｯｼﾞ ｱｰｼ(乾) ｷﾞﾗ ねぎ	519	17.5	13.5	59	2.2
8	金	鯖 沖縄豆腐 味噌 きな粉 バンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 オリーブ油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 人参 ｷﾞﾗ 胡瓜 日本南瓜 ねぎ	575	24.4	10.9	373	2.8
9	土	豚肩肉 ゆし豆腐 味噌 かつ バンダ乳	精白米 白ごま 三温糖 五穀かりんとう	ｶﾞﾞ 人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 オレンジ	440	19.2	9.3	361	2.8
10	日								
11	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 豆乳	精白米 油 三温糖 ごま油 ビスコ	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミﾄ 乾燥わかめ へのき ねぎ オレンジ	515	16.7	15.2	217	4.5
12	火	沖縄豆腐 豚挽肉 卵 バンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 グラニュー糖 ｸﾞﾗﾝ 炒り胡麻 三温糖 有塩バター	人参 玉葱 ｼﾐｼﾞ さやいんげん もずく 胡瓜 ｲｯｼﾞ ｷﾞﾗ ｷﾞﾗ	662	25.8	19.3	367	3
13	水	鯖 油揚げ むぎ枝豆 チキアギ 木綿豆腐 固形ヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 油 もずくパン	干しひじき ｷﾞﾗ 人参 しらたき 干椎茸 ｺﾝ ｱｰ(乾) ねぎ ﾌﾙｰｯ	422	18.4	9.9	208	3.1
14	木	手羽元 卵 かつお節 普通牛乳 バンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 ｷｰﾄﾞ粉 薄力粉 黒砂糖粉	にんにく 生姜 ｼﾞｰﾀｰ 玉葱 人参 もやし ｸﾞﾗ ねぎ ｽｲｶﾞ	628	25.2	17	319	2.5
15	金	豚挽肉 絹ごし豆腐 型抜きチーズ 卵 バンダ乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 ジャがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生ｸﾞ(植物性)	人参 玉葱 ｷﾞﾗ 茄子 南瓜 ｺﾝ 胡瓜 ミﾄ ｷﾞﾗ 乾燥わかめ ねぎ	623	23.4	18.5	410	2
16	土	ﾊﾞﾝ 凍り豆腐 バンダ乳	精白米 ごま油 上白糖 本みりん 三温糖 おこし	ﾄﾞｰ ｰ へのき ねぎ もずく 胡瓜 オレンジ ミﾄ	407	14.5	8.5	291	1.3
17	日								
18	月								
19	火	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 型抜き 味噌付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 上白糖	長ねぎ ｺﾝ 人参 生姜 にんにく 胡瓜 トマト 乾燥わかめ ねぎ へのき ｷﾞﾗ ｼﾞ ｷﾞﾗ 黄桃	469	18.1	9.1	138	2.3
20	水	鯖 味噌 ｸﾞﾗ	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 マカロニ ｸﾞﾗｰ ﾌﾞﾘﾝ	ｷﾞﾗ のり佃煮 生姜 西洋南瓜 胡瓜 冬瓜 ｸﾞﾗ	494	18.9	11.9	116	1.8
21	木	ｽｷﾞ 卵 バンダ乳	薄力粉 上白糖 無塩バター	ｷﾞﾗ ｱｯ	289	11.9	10	287	0.9
22	金	合挽肉 豚ハチ かつ 型抜き	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト 干しひじき もやし 胡瓜 ｼﾐｼﾞ ｷﾞﾗ 糸きりわかめ	595	18.2	14.5	76	3.4
23	土	鯖 型抜き 沖縄豆腐 かつ バンダ乳	精白米 炒め油 おつゆ ｼｽｺｰﾝ (ﾌﾞｰ)	ねぎ 人参 ｷﾞﾗ ところろ昆布 みつ葉 オレンジ	487	24	8.1	357	3.8
24	日								
25	月	合挽肉 ｸﾞﾗｰ 普通牛乳 味噌 生ｸﾞ ｽｷﾞ バンダ乳	精白米 サラダ油 ジャがいも 有塩バター グラニュー糖	玉葱 ｷﾞﾗ トマト へのき ｼﾐｼﾞ ねぎ オレンジ ﾌﾙｰｯ	594	21.7	15.3	390	1.8
26	火	ｷﾞﾗ 牛肩肉 絹ごし豆腐 調製豆乳 ｸﾞﾗ バンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 春雨 ごま油 ねりごま 豆乳入りホイップ(スタージャ) 上白糖 黒みつ	玉葱 ｸﾞﾗ 人参 もやし ｷﾞﾗ にんにく 長ねぎ 干椎茸 ｱｰ(乾) ねぎ	636	29.1	21.3	437	3
27	水	豚挽肉 鶏挽肉 ｸﾞﾗｰ 味噌 バンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 片栗粉 ジャがいも ｸﾞﾗ ｺﾞぼろｯ	味噌付けのり 玉葱 ｺﾝ 胡瓜 人参 トウモロコシ ｼﾐｼﾞ へのき ｷﾞﾗ	603	23.8	16.4	322	2
28	木	鯖 沖縄豆腐 鶏挽肉 卵 味噌 普通牛乳 ﾌﾞｰ ｸﾞﾙﾄ バンダ乳	精白米 ごま油 三温糖 油 本みりん おつゆ ｷｰﾄﾞ粉 ジャがいも 無塩バター	人参 ﾄﾞｰ 根みつば 生姜 干椎茸 ｺﾝ ｷﾞ 玉葱 もやし ねぎ ｽｲｶﾞ ｰｽﾞ	658	28.1	20.1	368	2.8
29	金	鯖 かつ 普通牛乳 生ｸﾞ 味噌	ｸﾞ 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 ジャがいも 精白米 三温糖	ｷﾞﾗ ｱｯ 胡瓜 西洋南瓜 玉葱 焼きのり	580	22	18.2	124	1.8
30	土	国産大豆 削り節 米味噌 バンダ乳	精白米 まがりせんべい	干しひじき にんじん・根、皮むきゆで ｷﾞ 玉葱 小松菜 オレンジ ミﾄ	409	15.6	4.5	346	2.3
31	日								

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。