

7月 献立表

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水	御飯/味噌汁 生揚げと豚肉の炒め物/もやしのごま酢和え	精白米/なす・わかめ 生揚げ・豚肉・玉葱・青梗菜・ごま油/もやし・人参・胡瓜・ごま	ブランフレークのヨーグルト和え 麦茶	443	17.1
2	木	大根納豆の和風パスタ/すまし汁 チーズサラダ	スパゲティ・ツナ・大根・納豆・のり/豆腐・えのき・みつば チーズ・キャベツ・胡瓜・人参・コーン	せんべい スキムミルク	433	22.4
3	金	御飯/豆乳スープ 鶏肉の蒲焼き/人参サラダ	精白米/じゃが芋・玉葱・人参・豆乳・ドライパセリ 鶏肉/人参・レーズン・キャベツ・コーン	ポパイバンケーキ ほうじ茶	451	17.2
6	月	御飯/味噌汁 豚しゃぶ/納豆和え	精白米/大根・なめこ 豚肉・白菜・水菜・人参・ごま/納豆・小松菜・えのき・コーン	菜めしおにぎり 麦茶	484	20.2
7	火	五目ちらし/天の川スープ 鶏の唐揚げ/梅肉和え	精白米・人参・椎茸・かんぴょう・油揚げ・卵・絹さや・のり/そうめん・人参・おくら 鶏肉/白菜・大根・胡瓜・ねり梅・花かつお	キラキラゼリー ほうじ茶	436	15.2
8	水	しらすわかめ御飯/味噌汁/グレープフルーツ かれないのもみじ焼き/南瓜と鶏挽き肉のあんかけ	精白米・しらす・わかめ御飯の素/なす・油揚げ・長葱/グレープフルーツ かれない・人参・マヨドレ/南瓜・鶏挽肉・玉葱・グリーンピース	チーズフレンチトースト 麦茶	564	25.6
9	木	御飯/春雨スープ あっさりかに玉/中華サラダ	精白米/春雨・青梗菜・人参 卵・かにフレーク・えのき・長葱・おくら・ごま油/もやし・胡瓜・人参・ごま油・ごま	お好み焼き スキムミルク	529	22.3
10	金	御飯/味噌汁 豆腐の焼き肉野菜あんかけ/ほうれん草の磯和え	精白米/じゃが芋・わかめ 豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・グリーンピース/ほうれん草・白菜・人参・のり	つぶし大豆のおやき 麦茶	475	19.1
13	月	雑穀御飯/味噌汁 豚肉のけずりかつお焼き/小松菜のナムル	精白米・雑穀米/南瓜・なす 豚肉・玉葱・人参・花かつお/小松菜・もやし・人参・ごま油・ごま	焼きおにぎり 麦茶	504	18.6
14	火	御飯/味噌汁 ひじき入り卵焼き/里芋の枝豆入りそぼろ煮	精白米/油揚げ・小松菜 卵・ひじき・鶏挽肉・人参・玉葱・麩・スキムミルク/里芋・豚挽肉・枝豆	コーンフレークヨーグルト ほうじ茶	536	25
15	水	御飯/コーンクリームスープ 鮭フライ/わかめサラダ	精白米/クリームコーン缶・コーン・玉葱・シチュールウ・牛乳・豆乳・ドライパセリ 鮭・パン粉/わかめ・胡瓜・キャベツ	きなこバナナのバンドケーキ 麦茶	541	20.3
16	木	ほうれん草と豆のドライカレー キャベツサラダ/オレンジ	精白米・ほうれん草・ビーンズミックス/豚挽肉・玉葱・セロリ・カレールウ キャベツ・胡瓜・人参/オレンジ	南瓜のいとこ煮 麦茶	495	18.4
17	金	くあじゅうルー/味噌汁 ゴーヤ入りチャンプル/胡瓜のあчыら漬	精白米・もち米・豚挽肉・椎茸・人参・蒲鉾・のり/なめこ・わかめ 豆腐・卵・ゴーヤ・もやし・人参・ごま油/かぶ・胡瓜・大根	豆乳プリン ほうじ茶	417	20.3
20	月	シーチキン御飯/味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き/おかか和え	精白米・ツナ/大根・生揚げ・しめじ 鶏肉・マーマレード・トマト/キャベツ・小松菜・もやし・花かつお	中華風うどん	482	22.4
21	火	赤飯/すまし汁 豚肉と青梗菜の味噌炒め/大豆とひじきのサラダ	精白米・もち米・小豆・ごま/白菜・みつば 豚肉・玉葱・青梗菜・椎茸/大豆・ひじき・コーン・人参・胡瓜・ごま油	バインケーキ レモンティー	483	20.3
22	水	御飯/卵スープ ポークチャップ/キャベツとツナのサラダ	精白米/卵・長葱・万能ねぎ 豚肉・玉葱・マッシュルーム/キャベツ・胡瓜・ツナ・人参	べったんこ焼き 麦茶	540	21.2
27	月	胚芽御飯/味噌汁 鶏の唐揚げおろしソース/ごま和え	精白米・胚芽米/豆腐・わかめ 鶏肉・大根/ほうれん草・胡瓜・もやし・人参・ごま	手作り大豆ソーセージ 麦茶	441	23.7
28	火	御飯/コンソメスープ さばとグリーンピースのトマト煮/野菜たっぷりサワー漬	精白米/小松菜・しめじ・玉葱 さば・グリーンピース・ダイストマト/大根・人参・胡瓜	みたらし芋もち ほうじ茶	471	13.6
29	水	チャーハン/味噌汁 五目煮	精白米・豚挽肉・人参・筍・長葱・小松菜・椎茸・卵/なす・玉葱 人参・ごぼう・大根・さつま揚げ・高野豆腐・いんげん	南瓜のチーズ焼き スキムミルク	504	23.7
30	木	夏野菜カレー コールスローサラダ/グレープフルーツ	精白米・鶏肉・玉葱・南瓜・なす・ズッキーニ・ダイストマト・スキムミルク・カレールウ キャベツ・胡瓜・人参・コーン/グレープフルーツ	ピーフンソテー 麦茶	501	17
31	金	御飯/コンソメスープ あじのレモン焼き/パンブキンサラダ	精白米/ほうれん草・玉葱 あじ・レモン果汁・バター・プロッコリー/南瓜・さつま芋・胡瓜・マヨドレ	豆乳寒天 麦茶	401	15.1

4	土	麻婆丼 バナナ	精白米・豆腐・豚挽肉・長葱・玉葱・筍・にら・椎茸・ごま油 バナナ		364	13
11	土	鶏肉の味噌丼 すまし汁	精白米・鶏肉・玉葱・人参・ごぼう 白菜・椎茸・万能ねぎ		325	16.1
18	土	中華丼 バナナ	精白米・豚肉・白菜・人参・筍・長葱・絹さや バナナ		354	11.7
25	土	塩焼きそば 野菜スープ	蒸し中華麺・豚肉・青梗菜・キャベツ・玉葱・小えび・ごま油 じゃが芋・にら		345	16

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。