

7月 献立表

一の割自然保育園・未満児

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水	ヨーグルト	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	391	15
2	木	豆乳ココア	大根納豆の和風バスタ/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	391	20.7
3	金	スキムミルク	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	ポパイパンケーキ 麦茶	399	16.4
6	月	スキムココア	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	429	19.2
7	火	豆乳	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 麦茶	391	13.5
8	水	ヨーグルト	しらすわかめ御飯/味噌汁/オレンジ かわいいのみもじ焼き/南瓜と鶏挽肉のあんかけ	精白米・しらす・わかめ御飯の素/なす・油揚げ・長葱/オレンジ かわいい・人参・マヨドレ/南瓜・鶏挽肉・玉葱・グリーンピース	せんべい 麦茶	387	16.6
9	木	豆乳ココア	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	463	20.4
10	金	スキムミルク	御飯/味噌汁 豆腐の挽き肉野菜あんかけ/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	418	18.4
13	月	スキムココア	雑穀御飯/味噌汁 豚肉のすけりかつお焼き/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	446	17.9
14	火	豆乳	御飯/味噌汁 ひじき入り卵焼き/里芋の枝豆入りそば煮	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 麦茶	475	21.9
15	水	ヨーグルト	御飯/コンクリームスープ 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	きなこバナナのバウンドケーキ 麦茶	466	17.1
16	木	豆乳ココア	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	437	17.5
17	金	スキムミルク	くあじゅう/味噌汁 ゴーヤ入りチャンプルー/胡瓜のあちら漬	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 麦茶	368	19.2
20	月	スキムココア	シーチキン御飯/味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き/おほかた和え	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 麦茶	425	20.7
21	火	豆乳	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	パンケーキ 麦茶	404	17.9
22	水	ヨーグルト	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	べったんご焼き 麦茶	469	18.4
27	月	スキムココア	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	391	21.7
28	火	豆乳	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 麦茶	414	12.6
29	水	ヨーグルト	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	437	20.1
30	木	豆乳ココア	夏野菜カレー コールスローサラダ/オレンジ	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/オレンジ	ビーフソテー 麦茶	447	16.2
31	金	スキムミルク	御飯/コンソメスープ あじのレモン焼き/パンキンサラダ	精白米/ほうれん草・玉葱 あじ・レモン果汁・バター・ブロッコリー/南瓜・さつま芋・胡瓜・マヨドレ	豆乳寒天 麦茶	359	14.7

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		291	10.3
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		257	12.5
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		286	9.4
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		274	12.7

★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。