

7月 献立表

2021年

一の割自然保育園 くま・きりん・ぞう

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	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 小松菜・えのき/チーズ・キャベツ・胡瓜・人参・コーン	こぎつねおにぎり ほうじ茶	479	19
2	金	御飯/味噌汁 レバーの唐揚げおろしソース/人参サラダ	精白米/なす・油揚げ・万能ねぎ 豚レバー・大根/人参・もやし・胡瓜・卵	ポパイパンケーキ ココアスキムミルク	540	23.2
5	月	むぎ御飯/味噌汁 豚しゃぶ/納豆和え	精白米・押し麦/わかめ・なめこ 豚肉・白菜・水菜・人参・ごま/納豆・ほうれん草・えのき・コーン	べったんご焼 麦茶	507	22.3
6	火	御飯/味噌汁 かれいのみみじ焼き/高野豆腐の煮物	精白米/なす・油揚げ・長葱 かれい・人参・マヨドレ/高野豆腐・人参・玉葱・鶏肉	ビーフソテー 麦茶	413	20.2
7	水	五目ちらし/天の川スープ 鶏肉の照り焼き/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	キラキラゼリー/せんべい 麦茶	423	15.3
8	木	胚芽御飯/春雨スープ あっさりかに玉/中華サラダ	精白米・胚芽米/春雨・青梗菜・人参 卵・かにフレーク・えのき・長葱・ごま油・グリーンピース/もやし・胡瓜・人参・ごま油・ごま	菜めしおにぎり ほうじ茶	462	13.2
9	金	梅御飯/味噌汁 厚揚げの挽肉野菜あんかけ/ほうれん草の磯和え	精白米・梅干し/じゃが芋・わかめ 厚揚げ・豚挽肉・玉葱・人参・にら/ほうれん草・キャベツ・人参・のり	チーズフレンチトースト 麦茶	526	21.9
12	月	雑穀御飯/味噌汁 豚肉のけすりかつお焼き/小松菜の香味和え	精白米・雑穀米/南瓜・なす 豚肉・玉葱・人参・花かつお/小松菜・キャベツ・人参・ごま油・ごま	しらすわかめの炊き込み御飯 麦茶	496	18.6
13	火	シーチキン御飯/味噌汁 ひじき入り卵焼き/ポテトサラダ	精白米・ツナ/油揚げ・しめじ・小松菜 卵・ひじき・鶏挽肉・人参・玉葱・麩・スキムミルク/じゃが芋・胡瓜・人参・マヨドレ	きなこヨーグルト ほうじ茶	497	20.6
14	水	御飯/コンソメスープ 鮭フライ/わかめとトマトのサラダ	精白米/青梗菜・玉葱 鮭・パン粉/わかめ・トマト・もやし・胡瓜・コーン	お豆の蒸しパン スキムミルク	534	23.2
15	木	ボークカレー キャベツサラダ/オレンジ	精白米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・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	牛乳くすもち ほうじ茶	521	15.8
16	金	くあじゅう/味噌汁 ゴーヤ入りチャンプルー/胡瓜と大根のあちらづけ	精白米・もち米・豚挽肉・椎茸・人参・かまぼこ・のり/なめこ・わかめ 豆腐・卵・ゴーヤ・もやし・人参・ごま油/胡瓜・大根・人参	南瓜だんご 麦茶	452	19
19	月	赤飯/味噌汁 鶏の唐揚げおろしソース/小松菜のごま和え	精白米・もち米・小豆・ごま/豆腐・しめじ・長葱 鶏肉・大根/小松菜・胡瓜・キャベツ・人参・ごま	パインケーキ レモンティー	501	19.4
20	火	むぎ御飯/味噌汁 鶏肉のパン粉焼き/フレンチサラダ	精白米・押し麦/小松菜・厚揚げ 鶏肉・マヨドレ・パン粉・ドライパセリ/キャベツ・胡瓜・人参	コーンおにぎり ほうじ茶	459	18
21	水	御飯/コンソメスープ あじのレモン風味焼き/パンキンサラダ	精白米/ほうれん草・玉葱 あじ・レモン・バター・トマト/南瓜・さつま芋・胡瓜・マヨドレ・ドライパセリ	きなこバナナのバウンドケーキ 麦茶	518	17.3
26	月	御飯/すまし汁 豚肉と青梗菜の味噌炒め/大根の彩り和風和え	精白米/冬瓜・えのき・みつば 豚肉・玉葱・青梗菜・椎茸/大根・胡瓜・人参・コーン	中華風うどん	448	18
27	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け	精白米/小松菜・しめじ・玉葱 さば・グリーンピース・カレー粉・トマト缶/大根・人参・胡瓜	南瓜のいとこ煮 麦茶	467	13.8
28	水	チャーハン/味噌汁 五目煮	精白米・豚挽肉・人参・たけのこ・長葱・万能ねぎ・椎茸・卵/もやし・ほうれん草 人参・ごぼう・大根・鶏肉・高野豆腐・いんげん	洋風じゃが芋もち 麦茶	438	16.7
29	木	御飯/卵スープ ボークチャップ/もやしとツナのサラダ	精白米/卵・長葱・万能ねぎ 豚肉・玉葱・マッシュルーム・トマト缶/もやし・胡瓜・ツナ・人参	せんべい ほうじ茶	398	16.1
30	金	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・トマト缶・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	ブランフレークのヨーグルト和え ほうじ茶	517	16.6

3	土	中華丼 中華スープ	精白米・豚肉・白菜・人参・たけのこ・長葱・絹さや・ごま油 もやし・青梗菜・ごま		321	11.3
10	土	カレーうどん バナナ	うどん・鶏肉・玉葱・人参・長葱・カレールウ・万能ねぎ バナナ		319	9.8
17	土	麻婆丼 バナナ	精白米・豆腐・豚挽肉・長葱・玉葱・たけのこ・にら・椎茸・ごま油 バナナ		374	12.4
24	土	鶏の照り焼き丼 味噌汁	精白米・鶏肉・玉葱・人参・ごま油・のり じゃが芋・わかめ		341	13.4
31	土	塩焼きそば 豆腐スープ	蒸し中華めん・豚肉・青梗菜・キャベツ・玉葱・小えび・ごま油 豆腐・人参・にら		352	16.3

★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。

身長を伸ばす

健脳食

梅雨の時期で、子ども、大人も食欲が落ちたり、体調の不調があったりと、体力の消耗もあるかと思いますが、栄養のある食事（タンパク質として、肉・魚・大豆食品など）をしっかり取って乗り越えていきましょう。

