



7月分 献立表



干潟町中央保育園

日	曜日	お昼ごはん	おやつ	＜あか＞ 血や筋肉に なるもの	＜きいろ＞ 力や体温を 整えるもの	＜みどり＞ 体の調子を 整えるもの	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	月	ご飯 ◎ドライカレー ◎春雨サラダ オレンジ	★ココアちんすこう 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米 サラダ油 春雨 ごま油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり オレンジ	642	18.6	15.2	1.7
2	火	ご飯 鶏肉のケチャック炒め ◎トマト ブロッコリーのチーズおかか和え	とうもろこし カルピス	鶏肉 チーズ かつお節 カルピス	米 サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ ブロッコリー トマト とうもろこし	402	14.9	8.2	0.5
3	水	ご飯 炒り豆腐 ◎わかめサラダ ブチゼリー	せんべい ヨーグルト	豆腐 豚肉 鶏卵 わかめ ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり コーン トマト	505	17.6	14.7	1.1
4	木	ご飯 煮魚 小松菜のお浸し みかん缶 ◎レタスのスープ	スナック菓子 ★ココア	マグロ 鶏肉 スキムミルク	米 砂糖 白ごま	小松菜 みかん缶 レタス 玉ねぎ	493	29.2	7.1	1.9
5	金	ご飯 ひじきの炒め煮 茹でウィンナー キャベツの胡麻和え ◎オクラの味噌汁	せんべい プリン	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 ウィンナー スキムミルク 味噌	米 サラダ油 砂糖 白ごま プリン	人参 キャベツ もやし オクラ 玉ねぎ	513	18.9	16.4	1.7
6	土	手作り弁当	家庭より持参							
8	月	ジャージャーうどん ◎枝豆サラダ ◎メロン	★フルーツヨーグルト	豚肉 味噌 ヨーグルト	うどん 片栗粉 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 生薑 トマト きゅうり 枝豆 キャベツ コーン メロン バナナ みかん缶	430	15.8	11.7	2.2
9	火	ご飯 魚ステーキおろし添え ◎マカロニサラダ 茄子の味噌汁	★ブルーベリーサンド 牛乳	マグロ ハム 味噌 牛乳	米 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ ブルーベリージャム 食パン	大根 きゅうり 人参 コーン 茄子 玉ねぎ	624	26.0	18.6	1.6
10	水	ご飯 親子煮 ◎たたききゅうり スイカ	★バウンドケーキ 麦茶	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 車ふ サラダ油 砂糖 ホットケーキMix	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり スイカ	600	16.2	18.4	1.3
11	木	ご飯 挽肉入り栄養きんぴら ◎ポテトサラダ オレンジ	コーンフレーク 牛乳	豚肉 ハム さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ コーンフレーク	ごぼう 人参 きゅうり	545	17.1	16.4	1.4
12	金	ご飯 ささみカツ 茹でキャベツ ◎トマト わかめスープ	ビスケット ★ミロ	鶏ささ身 わかめ スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 白ごま	キャベツ トマト 玉ねぎ	592	29.8	12.5	1.6
13	土	手作り弁当	家庭より持参							
15	月	海の日								
16	火	ご飯 揚げ豆腐 ◎きゅうりの塩昆布和え チーズ	カルシウムせんべい りんごジュース	豆腐 鶏肉 鶏卵 塩昆布 チーズ	米 サラダ油	人参 椎茸 小ねぎ きゅうり	560	14.9	8.7	0.9
17	水	コンソメライス ハンバーグ グラッセ 茹でブロッコリー 和風ポトフ	★お楽しみケーキ 麦茶	豚肉 スキムミルク ベーコン 牛乳 鶏卵	米 パン粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ パター じゃが芋 ホットケーキMix	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ しめじ	612	23.1	28.5	0.9
18	木	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 納豆 ◎きゅうりの塩もみ 小松菜のすまし汁	★たぬきそうめん	ホキ 味噌 納豆 豆腐	米 マヨネーズ そうめん 天かす	きゅうり 小松菜 えのき 人参 トマト	413	18.9	8.6	2.3
19	金	ご飯 鶏の唐揚げ ◎スパサラ ◎トマト	スナック菓子 ジョア	鶏肉 ハム ジョア	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 マカロニ マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン トマト	575	26.8	15.7	1.1
20	土	手作り弁当	家庭より持参							
22	月	ビビンバ もやしのスープ ◎わかめときゅうりの胡麻風味和え	★ヨーグルトケーキ 麦茶	豚肉 わかめ ヨーグルト 鶏卵	米 砂糖 ごま油 サラダ油 ホットケーキMix	小松菜 人参 コーン きゅうり みかん缶 もやし 長ねぎ	442	13.9	12.4	1.5
23	火	ご飯 白身魚のフライ 茹でキャベツ ◎トマト 茄子の味噌汁	★きな粉トースト 牛乳	ホキ 油揚げ 味噌 きな粉 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 食パン 砂糖 無塩バター	キャベツ トマト 茄子 玉ねぎ	609	24.4	20.9	1.3
24	水	ご飯 ◎シーチキンオムレツ ◎可愛いサラダ オレンジ	全粒粉クラッカー ★ココア	鶏卵 スキムミルク チーズ ハム ツナ	米 ごま油	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり レタス コーン オレンジ	560	26.2	12.1	1.3
25	木	ご飯 肉豆腐 ◎塩昆布和え ◎トマト	揚げせんべい カルピス	豚肉 豆腐 塩昆布	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし きゅうり トマト スイカ	416	15.8	18.9	0.7
26	金	二色サンド 牛乳	※納涼会※ ★手作りラスク							
27	土	手作り弁当	家庭より持参							
29	月	ご飯 卵味噌 ◎トマト ◎もやしときゅうりのサラダ	スナック菓子 ヨーグルト	鶏卵 スキムミルク ハム ヨーグルト	米 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 長ねぎ もやし きゅうり トマト	462	16.8	9.6	1.1
30	火	ご飯 ポークピカタ ◎春雨サラダ ◎彩りスープ	ビスケット ★ミロ	豚肉 鶏卵 ハム スキムミルク	米 サラダ油 薄力粉 砂糖	きゅうり 人参 玉ねぎ ビーマン	591	24.0	14.7	1.3
31	水	ご飯 ささ身のゴマ揚げ 茹でキャベツ ◎トマト ダノン	せんべい 牛乳	ささ身 ヨーグルト 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 白ごま	キャベツ トマト	518	26.5	13.4	1.0

◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ



今月の旬の食材
びーまん れたす とまと いんげん
きゅうり おくら えだまめ
とうもろこし めろん



※ お願い ※

- 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。
- アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
- コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
- 本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。

保育園では地産地消に取り組んでいます。
今月は、トマトときゅうりとじゃがいもを地元の
農家さんより直接仕入れていきます。