

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	<くあか> 血や筋肉に なるもの	<くきいろ> 力や体温を 整えるもの	<くみどり> 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	火	ご飯 鶏の唐揚げ ◎マカロニサラダ オレンジ	せんべい ゼリー	鶏肉 ハム	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 マカロニ マヨネーズ	生姜 きゅうり 人参 オレンジ	535	23.3	12.7	0.9	
2	水	ご飯 炒り豆腐 納豆 ◎わかめサラダ 春雨スープ	★パウンドケーキ 牛乳	豆腐 鶏肉 鶏卵 スキムミルク わかめ 納豆 牛乳	米 砂糖 ホットケーキMix マヨネーズ 片栗粉 春雨 サラダ油 無塩バター	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 長ねぎ 椎茸	667	22.7	26.3	1.9	
3	木	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	★ヨーグルトパバロア	鶏肉 チーズ かつお節 生クリーム ヨーグルト セラチン 牛乳	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 みかん缶	515	16.3	17.6	0.5	
4	金	ご飯 魚のステーキおろし添え ◎いんげんとベーコンのソテー ◎茄子の味噌汁	ビスコ ★ミロ	マグロ ベーコン 味噌 スキムミルク	米 片栗粉 砂糖 サラダ油	大根 いんげん 玉ねぎ コーン缶 茄子	600	26.5	15.1	1.6	
5	土	手作り弁当	菓子								
7	月	ご飯 ひじきの炒め煮 ポテトサラダ グレープフルーツ	せんべい りんごジュース	鶏肉 スキムミルク ハム ひじき	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 きゅうり コーン缶 グレープフルーツ	501	12.2	12.5	0.9	
8	火	ご飯 ◎酢豚 ◎きゅうり塩揉み えのき入り卵スープ	★ブルーベリーサンド 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 食パン ブルーベリージャム	玉ねぎ ビーマン 人参 竹の 子 椎茸 きゅうり えのき 小ねぎ	528	20.3	13.8	1.0	
9	水	ご飯 ササミのレモンソース ◎ツナ入り豆腐サラダ ◎トマト	トウモロコシ カルピス	鶏肉 豆腐 ツナ缶 カルピス	米 片栗粉 砂糖 サラダ油	トマト キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし	476	22.0	9.4	1.4	
10	木	ジャージャーうどん ◎メロン ◎わかめときゅうりの胡麻風味和え	★お好み焼き 麦茶	豚肉 味噌 わかめ ウインナー 卵	うどん サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 海力粉 天かす	生姜 玉ねぎ きゅうり みかん缶 メロン トマト キャベツ 小ねぎ	431	15.1	11.7	3.1	
11	金	ご飯 揚げ豆腐 ◎野菜の塩昆布和え チーズ オレンジ	スナック菓子 ★ココア	豆腐 鶏肉 鶏卵 塩昆布 チーズ スキムミルク	米 サラダ油 砂糖	人参 小ねぎ 椎茸 きゅうり キャベツ もやし オレンジ	497	23.1	11.1	1.2	
12	土	手作り弁当	菓子								
14	月	ご飯 ◎麻婆茄子 ◎南瓜サラダ 乳酸菌飲料	★焼きそば 麦茶	豚肉 ソーセージ 乳酸菌飲料 味噌	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ 中華麺 南瓜 ごま油	茄子 人参 生姜 ビーマン きゅうり キャベツ 長ねぎ	546	14.3	15.0	1.2	
15	火	ご飯 挽肉入り栄養きんぴら ◎オクラのおかか和え ◎コーンサラダ	★ソーセージパン 麦茶	きつぽ揚げ 豚肉 かつお節 チーズ ハム 鶏卵 牛乳 ウインナー	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ホットケーキMix マヨネーズ	ごぼう 人参 オクラ コーン缶 きゅうり	590	19.3	21.6	2.1	
16	水	コンソメライス ハンバーグ グラッセ ◎いんげんの胡麻和え 和風ポトフ	★かき氷 煎餅	豚肉 スキムミルク ベーコン	米 パン粉 サラダ油 白ごま バター 砂糖 じゃが芋 シロップ	バナナ 玉ねぎ えのき 人参 キャベツ しめじ いんげん	520	18.7	12.2	1.5	
17	木	ご飯 ◎シーチキンオムレツ ◎可愛いサラダ グレープフルーツ	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 スキムミルク ツナ缶 ハム チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 コーンフレーク	玉ねぎ ビーマン きゅうり レタス ミニトマト 人参 グレープフルーツ	576	22.9	14.0	1.5	
18	金	ご飯 煮魚 小松菜のお浸し オレンジ	カルシウムせんべい ヨーグルトジュイ	マグロ ヨーグルトジュイ	米 砂糖 白ごま	小松菜 人参 オレンジ	428	21.0	2.4	1.1	
19	土	手作り弁当	菓子								
21	月	海の日									
22	火	三色丼 大根とワカメのスープ ◎春雨マヨサラダ	★きな粉トースト 牛乳	鶏肉 鶏卵 スキムミルク わかめ ハム きな粉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 マヨネーズ 春雨 無塩バター	生姜 ほうれん草 人参 大根 もやし えのき きゅうり	623	24.6	25.7	2.1	
23	水	ご飯 肉豆腐 ◎メロン ◎無限ビーマン 南瓜の甘煮	揚げ煎餅 ★ミロ	豚肉 豆腐 ツナ缶 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 南瓜 ごま油	玉ねぎ 人参 ビーマン グリンピース メロン	640	24.6	20.9	1.1	
24	木	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ 茹でキャベツ ◎トマト ◎オクラの味噌汁	★フルーツヨーグルト	はんぺん チーズ 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖	キャベツ トマト オクラ 玉ねぎ パナナ みかん缶	533	16.3	14.1	2.0	
25	金	ご飯 挽肉カレー 福神付け パナナ	★納涼会★ ★手作りラスク	豚肉	米 サラダ油 フランスパン アーガリン じゃが芋 グラニュー糖	玉ねぎ パナナ 人参 福神漬	559	12.2	18.2	2.5	
26	土	手作り弁当	菓子								
28	月	ご飯 ◎豆腐ハンバーグ ◎春雨中華サラダ オレンジ	全粒粉クラッカー ★ココア	豆腐 鶏肉 鶏卵 ひじき スキムミルク ハム	米 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 油	椎茸 グリンピース 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 オレンジ	545	25.2	10.7	1.1	
29	火	◎枝豆おこわ 手作りナゲット キャベツの胡麻和え キノコのすまし汁	★ココア蒸しパン 牛乳	油揚げ 鶏肉 牛乳 鶏卵	米 もち米 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 白ごま ホットケーキMix	枝豆 人参 キャベツ もやし 小松菜 えのき しめじ	657	23.2	26.3	1.6	
30	水	ご飯 マグロの香りピカタ ◎茄子の味噌汁 ◎もやしときゅうりのサラダ	スイカ 煎餅	マグロ 鶏卵 青のり ハム 味噌	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油	きゅうり もやし 茄子 玉ねぎ スイカ	453	22.2	8.0	1.1	
31	木	ご飯 コロコロカツ 茹でキャベツ ◎トマト ◎スパサラ	★たぬきそうめん	豚肉 スキムミルク ハム	米 薄力粉 小麦粉 天かす サラダ油 マヨネーズ サラスバ そうめん パン粉	キャベツ トマト きゅうり 人参 ミニトマト	627	22.7	24.6	2.2	

◎ 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



※ お問い合わせ ※

- 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、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。