

7月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	血や筋肉になるもの	力や体温を整えるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	エネルギー(カロリー)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	水	ご飯 魚の甘酢あんかけ ◎オクラ和え えのきの味噌汁	マグロ	米	ピーマン 人参 しいたけ 玉ねぎ オクラ えのき	★きな粉マフィン 麦茶	505	23.5	13.6	1.5
2	木	ご飯 ◎マーボーなす ナムル ワカメスープ	豚挽き肉	米	なす 長ネギ ピーマン ワカメ ほうれん草	★コーンフレーク	501	16.1	13.4	2.5
3	金	コッペパン チーズオムレツ マカロニサラダ ◎トマトスープ	卵 チーズ ハム	パン マカロニ マヨネーズ	ピーマン 玉ねぎ きゅうり トマト 人参 プロックリー	★カルピス せんべい	457	20.5	13.8	2.8
4	土	手作り弁当				家庭より持参				
6	月	ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め ◎たたききゅうり 卵スープ	生揚げ 鶏挽き肉 卵	米	ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草	★二色サンド 牛乳	438	18.5	14.3	1.1
7	火	ご飯 星のハンバーグ ◎かぼちゃサラダ メロン	鶏肉	米 かぼちゃ マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン レタス 人参 メロン	★セタそうめん	483	17.3	11.7	2
8	水	ご飯 ニラ玉 ちくわの甘煮 春雨スープ	卵 ちくわ	米	ニラ 玉ねぎ 人参 きくらげ しいたけ 長ネギ	★ツナおにぎり 麦茶	533	17.5	11.2	2.6
9	木	◎枝豆おこわ 鶏の唐揚げ しらす和え 麦茶	枝豆 鶏もも肉 しらす	もち米 米	人参 きゅうり	★ココア スナック菓子	506	32	14.2	2
10	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け ◎きゅうり塩もみ ピッコロ	豚コマ肉	米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト	★フルーツヨーグルト	489	13.5	8.6	1.9
11	土	手作り弁当				家庭より持参				
13	月	ご飯 ◎ピーマンの肉詰め いんげんのスープ パナナ	合挽き肉	米	ピーマン 玉ねぎ いんげん えのき 人参 パナナ	★マシュマロフレーク 麦茶	518	16	12.3	1.9
14	火	ご飯 ◎揚げなすのそぼろあん ポテトサラダ 大根の味噌汁	鶏挽き肉 ハム	米 じゃが芋 マヨネーズ	なす 人参 大根 グリーンピース きゅうり 小ネギ	★かぼちゃクッキー 麦茶	483	11.5	18.2	2
15	水	お楽しみ給食	鶏挽き肉	中華麺 ワンタン	チンゲン菜 もやし コーン きゅうり メロン	ケーキ ジュース	465	12	10.6	1
16	木	ご飯 焼き肉 ねばねばサラダ ◎なすの味噌汁	豚ロース肉 納豆	米	オクラ きゅうり なす 玉ねぎ トマト	★ごま蒸しパン 麦茶	519	22.1	13.9	1.8
17	金	ご飯 白身魚のマヨ焼き かわいいサラダ なめこの味噌汁	メルルーサ ハム チーズ 豆腐	米 マヨネーズ	きゅうり レタス ミニトマト なめこ 長ネギ	★エビとモロヘイヤのチヂミ 麦茶	501	20	14.3	1.7
18	土	手作り弁当				家庭より持参				
20	月	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め ◎かぼちゃの甘煮 春雨スープ	鶏コマ肉	米 かぼちゃ	ピーマン 玉ねぎ 人参 パナナ しいたけ	★ココアちんすこう 麦茶	591	16.3	16.5	1.6
21	火	ご飯 肉団子とキャベツのカレー煮 いんげん胡麻和え わかめ味噌汁	豚挽き肉 粉チーズ	米	キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん ワカメ 長ネギ	★とうもろこし	544	20.4	18	2.5
22	水	ご飯 魚フライタルタルソースかけ 粉ふき芋 彩りスープ	メルルーサ 卵	米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ 人参 ピーマン	★カルピスゼリー せんべい	527	19	16.1	1.9
23	木	海の日								
24	金	スポーツの日								
25	土	手作り弁当				家庭より持参				
27	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ◎オクラ和え かきたま汁	豚コマ肉 卵	米	玉ねぎ オクラ キャベツ 人参	★たぬきそうめん	408	16.8	8.9	2.5
28	火	ご飯 あんかけ卵焼き ポトフ	卵 かにかま ワインナー	米 じゃが芋	長ネギ 人参 グリーンピース キャベツ しめじ	★ブルーベリーケーキ 牛乳	589	19.1	17.9	2.1
29	水	ご飯 ささみカツ パプリカソテー じゃが芋の冷たいスープ	鶏ささ身 チーズ	米 じゃが芋	赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ パセリ	スイカ せんべい	561	23.6	13.8	1.2
30	木	ご飯 親子煮 ◎なべしぎ 豆腐のすまし汁 オレンジ	卵 鶏コマ肉 豆腐 なた	米 じゃが芋	長ネギ ワカメ グリーンピース なす ピーマン	★カルピス えびせん	471	17.4	8.6	2
31	金	焼きそば ◎たたききゅうり フライドポテト	豚コマ肉	中華麺 じゃが芋	キャベツ 人参 ピーマン きゅうり	★かき氷	338	8.8	11.2	0.7

◎ 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
ピーマン きゅうり トマト なす オクラ
かぼちゃ モロヘイヤ スイカ とうもろこし

※ 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、トマトやきゅうりや枝豆を地元の農家さんより直接仕入れしています。