

# 7月分 献立表

## 干潟町中央保育園

| 日  | 曜日 | お星ごはん                                  | おやつ                   | <あか><br>血や筋肉に<br>なるもの                 | <きいろ><br>力や体温を<br>整えるもの                       | <みどり><br>体の調子を<br>整えるもの                       | エネルギー<br>(カロリー) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|----|----|--|-----------------------|---------------------------------------|---|---|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 1  | 木  | ご飯 ひじきの炒め煮 みかん缶<br>いんげん胡麻和え はんぺんのすまし汁  | コーンフレーク               | ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 大豆<br>スキムミルク はんぺん 牛乳     | 米 砂糖 サラダ油 白ごま<br>コーンフレーク                      | 人参 いんげん えのき<br>小松菜                            | 502             | 17.4         | 11.8      | 1.9       |
| 2  | 金  | ご飯 手作りつくね ◎塩昆布和え<br>わかめの味噌汁            | 純米せんべい<br>牛乳          | 鶏ひき肉 わかめ スキムミルク<br>油揚げ 味噌 昆布 牛乳       | 米 バン粉 サラダ油 油揚げ<br>砂糖                          | 玉ねぎ れんこん 人参 もやし<br>キャベツ きゅうり 長ねぎ              | 560             | 21.6         | 14.0      | 1.8       |
| 3  | 土  | 手作り弁当                                  | 家庭より持参                |                                       |   |   |                 |              |           |           |
| 5  | 月  | えびピラフ シーチキンオムレツ<br>◎トマト ◎フレンチサラダ ブチゼリー | ★ミニアメリカンドッグ<br>麦茶     | えび 卵 スキムミルク ツナ<br>ウインナー 牛乳            | 米 砂糖 バター サラダ油<br>ホットケーキMix                    | 長ねぎ 人参 グリンピース<br>コーン 玉ねぎ ビーマン<br>レタス きゅうり トマト | 606             | 24.1         | 20.0      | 2.3       |
| 6  | 火  | ご飯 鯖の味噌焼き 人参しりしり<br>◎ネバネバサラダ もやしのスープ   | ★カルピスゼリー<br>ばかうけ      | 鯖 味噌 ひきわり納豆 わかめ                       | 米 サラダ油 砂糖                                     | オクラ きゅうり 人参 コーン<br>もやし 長ねぎ                    | 451             | 19.2         | 9.6       | 1.6       |
| 7  | 水  | ご飯 挽肉入り栄養きんぴら<br>◎かわいいサラダ ◎トマト オレンジ    | ★七夕そうめん               | さつまいも 豚ひき肉 ハム<br>チーズ                  | 米 砂糖 サラダ油 ごま油<br>そうめん                         | ごぼう 人参 きゅうり レタス<br>トマト オレンジ オクラ コーン           | 448             | 13.8         | 8.8       | 2.5       |
| 8  | 木  | ご飯 麻婆豆腐 ◎春雨サラダ<br>中華スープ                | サッポロポテト<br>★ココア       | 豆腐 豚ひき肉 味噌 わかめ<br>かにかま スキムミルク         | 米 砂糖 サラダ油 ごま油<br>片栗粉 春雨                       | 人参 長ねぎ ニラ 生姜<br>きゅうり 玉ねぎ                      | 531             | 21.7         | 12.5      | 1.5       |
| 9  | 金  | ご飯 ポパイロール ツナサラダ<br>◎トマト ◎彩りスープ         | カルシウムせんべい<br>牛乳       | ハム チーズ ツナ 牛乳                          | 米 薄力粉 サラダ油<br>マヨネーズ                           | ほうれん草 キャベツ トマト<br>玉ねぎ 人参 ビーマン                 | 556             | 17.0         | 19.8      | 1.8       |
| 10 | 土  | 手作り弁当                                  | 家庭より持参                |                                       |   |   |                 |              |           |           |
| 12 | 月  | ご飯 南瓜コロッケ 茹でキャベツ<br>グラッセ ◎レタスのスープ      | とうもろこし<br>カルピス        | 卵                                     | 米 サラダ油 バター 砂糖                                 | 南瓜 人参 レタス 玉ねぎ<br>コーン                          | 463             | 10.5         | 10.9      | 1.3       |
| 13 | 火  | コッペパン ジャーマンポテト<br>◎胡麻ドレサラダ 春雨スープ       | ★わかめおにぎり<br>麦茶        | ベーコン スキムミルク わかめ                       | コッペパン じゃが芋 サラダ油<br>砂糖 マヨネーズ 白ごま<br>春雨 米       | 玉ねぎ 人参 いんげん レタス<br>きゅうり コーン 長ねぎ 椎茸            | 418             | 10.3         | 10.1      | 2.8       |
| 14 | 水  | ご飯 マグロの煮付け ◎枝豆サラダ<br>◎トマト ◎オクラの味噌汁     | ★ココア蒸しパン<br>牛乳        | マグロ 枝豆 ハム 油揚げ<br>味噌 牛乳 卵 味噌           | 米 砂糖 マヨネーズ サラダ油<br>ホットケーキMix                  | 枝豆 生姜 キャベツ きゅうり<br>トマト オクラ えのき                | 633             | 28.4         | 17.8      | 1.5       |
| 15 | 木  | ご飯 チーズinハンバーグ<br>◎マカロニサラダ ◎メロン         | たべっこどうぶつ<br>ぶどうジュース   | チーズ 豚ひき肉 スキムミルク                       | 米 サラダ油 バン粉 マカロニ<br>マヨネーズ                      | 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン<br>メロン                        | 637             | 20.1         | 18.8      | 0.9       |
| 16 | 金  | ご飯 ◎ドライカレー パナナ<br>◎わかめときゅうりの胡麻風味和え     | ケーキ<br>牛乳             | 豚ひき肉 わかめ                              | 米 サラダ油 砂糖 ごま油                                 | 玉ねぎ ビーマン 人参<br>きゅうり みかん缶 パナナ                  | 686             | 17.0         | 20.7      | 1.6       |
| 17 | 土  | 手作り弁当                                  | 家庭より持参                |                                       |   |   |                 |              |           |           |
| 19 | 月  | ご飯 卵味噌 味付きいわし<br>◎たたききゅうり 小松菜のスープ      | ★お好み焼き<br>麦茶          | 鶏ひき肉 卵 スキムミルク<br>味噌 いわし ウインナー<br>かつお節 | 米 砂糖 サラダ油 薄力粉<br>天かす                          | 長ねぎ 人参 きゅうり 小松菜<br>玉ねぎ キャベツ 小ねぎ               | 484             | 18.2         | 12.2      | 2.2       |
| 20 | 火  | ◎冷やし中華 手作りしゅうまい<br>パナナ                 | ★麦芽スコーン<br>★カルピス      | えび ハム 豚ひき肉<br>生クリーム スキムミルク            | 中華種 白ごま しゅうまいの皮<br>砂糖 片栗粉 サラダ油 バター<br>薄力粉 強力粉 | きゅうり もやし 人参 玉ねぎ<br>キャベツ パナナ                   | 536             | 17.1         | 20.1      | 1.8       |
| 21 | 水  | ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根のナムル<br>えのき入り卵スープ         | ★メロンヨーグルトアイス<br>クラッカー | 鶏もも肉 卵 ヨーグルト 牛乳<br>生クリーム              | 米 砂糖 サラダ油 片栗粉<br>白ごま                          | 生姜 切干大根 きゅうり 人参<br>もやし えのき 玉ねぎ 小ねぎ<br>メロン     | 557             | 26.7         | 13.5      | 1.4       |
| 22 | 木  | <b>海の日</b>                             |                       |                                       |   |   |                 |              |           |           |
| 23 | 金  | <b>スポーツの日</b>                          |                       |                                       |   |   |                 |              |           |           |
| 19 | 土  | 手作り弁当                                  | 家庭より持参                |                                       |   |   |                 |              |           |           |
| 26 | 月  | ご飯 ◎チンジャオロース<br>◎南瓜サラダ 豆腐のスープ          | ★ごま蒸しパン<br>麦茶         | 豚こま肉 豆腐 卵 牛乳                          | 米 サラダ油 砂糖 ごま油<br>マヨネーズ 薄力粉 バター<br>黒ごま         | 竹の子 ビーマン 赤パプリカ<br>南瓜 きゅうり 人参 レーズン<br>キャベツ 小ねぎ | 615             | 19.4         | 20.7      | 0.7       |
| 27 | 火  | ご飯 マグロのごま揚げ<br>◎オクラ和え ワンタンスープ          | スイカ<br>星のせんべい         | マグロ かつお節                              | 米 薄力粉 白ごま<br>ワンタンの皮                           | オクラ 長ねぎ 椎茸 スイカ                                | 472             | 21.7         | 10.3      | 0.9       |
| 28 | 水  | ねぎ塩豚丼 ◎コーンサラダ<br>◎トマト ミニヨーグルト          | ★手作りドーナツ<br>牛乳        | 豚こま肉 ヨーグルト 牛乳<br>卵                    | 米 サラダ油 砂糖<br>ホットケーキMix                        | 長ねぎ コーン レタス 人参<br>きゅうり トマト                    | 648             | 20.5         | 25.0      | 1.1       |
| 29 | 木  | ご飯 ポークビーンズ<br>◎きゅうりのしらす和え わかめスープ       | 塩せんべい<br>乳酸菌飲料        | 豚こま肉 大豆 しらす わかめ<br>乳酸菌飲料              | 米 サラダ油  | 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり<br>グリンピース 長ねぎ もやし             | 455             | 17.2         | 8.1       | 1.8       |
| 30 | 金  | ◎焼きそば フランクフルト<br>フライドポテト ◎きゅうりの浅漬け     | ★かき氷                  | 豚こま肉 ウインナー                            | 中華種 サラダ油 じゃが芋                                 | キャベツ 人参 ビーマン<br>きゅうり                          | 587             | 16.1         | 28.0      | 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

レタス トマト ビーマン 枝豆  
とうもろこし オクラ きゅうり  
メロン

### ※ 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、きゅうりやトマトを地元の農家さん  
より直接仕入れています。

