



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)	塩分 (g)
1	金	ご飯 ◎チーズオムレツ ◎トマト ◎もやしときゅうりのサラダ ◎オクラの味噌汁	★ツナサンド 牛乳	鶏卵 スキムミルク チーズ ハム 油揚げ 味噌 ツナ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ごま油 食パン マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 もやし きゅうり トマト オクラ えのき	610	26.3	19.2	1.8
2	土	手作り弁当	家庭より持参							
4	月	ご飯 豆腐ハンバーグ ◎きゅうりの塩昆布和え ◎レタスのスープ	スナック菓子 ぶどうジュース	鶏ひき肉 豆腐 ひじき 鶏卵 スキムミルク 塩昆布	米 砂糖 片栗粉	干椎茸 グリンピース 玉ねぎ 生姜 きゅうり レタス	485	18.2	10.1	1.4
5	火	ご飯 南瓜のそぼろ煮 ◎枝豆サラダ プチダン	◎とうもろこし 麦茶	鶏ひき肉 ハム ヨーグルト	米 南瓜 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	人参 いんげん 枝豆 レタス きゅうり とうもろこし	414	12.9	6.2	0.6
6	水	ご飯 魚ステーキおろし添え ◎なすの味噌炒め 豆腐のすまし汁	★手作りかりんとう 麦茶	マグロ 味噌 豆腐 わかめ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 うどん 薄力粉 黒砂糖	大根 なす 人参 ピーマン 長ねぎ	518	19.5	15.8	1.8
7	木	◎七夕そうめん 鶏の唐揚げ バナナ	★星形サンド 牛乳	鶏卵 ツナ ハム 鶏モモ肉 牛乳	そうめん サラダ油 片栗粉 砂糖 食パン いちごジャム ブルーベリージャム	オクラ 人参 生姜 バナナ	677	38.6	17.1	3.1
8	金	ご飯 ◎酢豚 ◎ポテトサラダ えのき入り卵スープ	揚げせんべい ★ミロ	豚肉 ハム 鶏卵 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン 竹の 子 もやし 干椎茸 きゅうり コー ん えのき 小ねぎ	570	22.2	15.3	0.9
9	土	手作り弁当	家庭より持参							
11	月	ご飯 ころころカツ 茹でキャベツ ◎トマト ◎わかめサラダ	★キャロットケーキ 牛乳	豚肉 スキムミルク わかめ 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 無塩バター	キャベツ トマト きゅうり 人参	688	26.1	28.0	1.2
12	火	ご飯 ひじきの炒め煮 ◎マカロニサラダ プチゼリー	ビスケット ヨーグルト	ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 大豆 ハム スキムミルク ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり	530	16.8	13.3	1.1
13	水	ご飯 ◎ドライカレー ◎春雨サラダ オレンジ	コーンフレーク 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 コーンフレーク	玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 オレンジ	575	19.2	17.1	1.9
14	木	ご飯 煮魚 小松菜のお浸し きのこの味噌汁	スナック菓子 ★ココア	マグロ かつお節 豆腐 味噌 スキムミルク	米 砂糖	小松菜 なめこ 長ねぎ	471	30.3	4.3	1.8
15	金	◎えびピラフ ハンバーグ ◎トマト 茹でキャベツ コンソメスープ	フローズンゼリー もも	えび 豚肉 スキムミルク	米 バター サラダ油 パン粉	長ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ 黄パプリカ キャベツ トマト パセリ もも	496	19.7	11.1	1.5
16	土	手作り弁当	家庭より持参							
18	月	海の日								
19	火	ご飯 親子煮 キャベツの胡麻和え 大根の味噌汁	◎★枝豆蒸しパン 麦茶	鶏肉 鶏卵 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	米 じゃが芋 ふ サラダ油 砂糖 白ごま ホットケーキMix	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし 大根 枝豆	544	17.6	14.2	1.7
20	水	◎ジャージャーうどん ツナサラダ バナナ	★五平もち 麦茶	豚肉 味噌 ツナ	うどん サラダ油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 米 もち米 白ごま	生姜 玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ 人参 バナナ	537	20.4	15.3	3.2
21	木	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 納豆 ◎きゅうりの塩もみ 和風ポトフ	ビスケット ★ミロ	メルルーサ 味噌 納豆 ベーコン スキムミルク	米 マヨネーズ じゃが芋	きゅうり キャベツ しめじ	521	27.2	10.2	1.1
22	金	ご飯 八宝ラージャン ◎無限ピーマン もやしのスープ	★しらすのチヂミ 麦茶	豆腐 豚肉 味噌 ツナ しらす	米 サラダ油 砂糖 薄力粉 片栗粉 白ごま ごま油	人参 生姜 玉ねぎ ピーマン もやし 長ねぎ 小ねぎ グリンピース	439	17.3	11.2	2.0
23	土	手作り弁当	家庭より持参							
25	月	ご飯 肉豆腐 ◎オクラ和え みかん缶 わかめの味噌汁	★パウンドケーキ 麦茶	豚肉 豆腐 かつお節 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 サラダ油 無塩バ ター ホットケーキMix	玉ねぎ 人参 オクラ みかん缶 長ねぎ	651	19.8	29.5	1.5
26	火	ご飯 マグロの香りピカタ 五目煮 ◎彩りスープ	★マカロニあべかわ 牛乳	マグロ 鶏卵 青のり 大豆 昆布 さつま揚げ なた きな粉 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 マカロニ	人参 玉ねぎ ピーマン	544	28.9	14.1	1.6
27	水	ご飯 ささみチーズはさみ揚げ 茹でキャベツ グラッセ 粉ふき芋 ◎メロン	★あんバターサンド カルピス	鶏ささ身 チーズ 青のり	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖 バター じゃが芋 食パン マーガリン あんこ	キャベツ 人参 メロン	569	25.3	11.7	1.3
28	木	ご飯 挽肉入り栄養きんぴら ◎トマト ◎塩昆布和え わかめのすまし汁	スイカ せんべい	さつま揚げ 豚肉 塩昆布 わかめ	米 砂糖 サラダ油	ごぼう 人参 トマト キャベツ もやし 長ねぎ スイカ	432	12.1	8.2	1.5
29	金	◎焼きそば フライドポテト	手作りラスク	豚肉	中華麺 サラダ油 じゃが芋 フランスパン マーガリン グラニュー糖	キャベツ もやし 人参 ピーマン	523	11.7	31.7	0.9
30	土	手作り弁当	家庭より持参							

◎ 旬の食材を使ったメニュー ★ 手作りおやつ

納涼会
おやつは持ち帰りです。
必ず当日中にお召し
上がり下さい！



今月の旬の食材
ピーマン れたす とまと
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、きゅうりを地元の農家さんより直接
仕入れしています。