



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)
3	月	ご飯 ◎ドライカレー ◎春雨サラダ オレンジ	全粒粉ビスケット 飲むヨーグルト	豚肉 ハム 飲むヨーグルト	米 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 オレンジ	572	17.9	15.4	1.6
4	火	ご飯 麻婆茄子 ◎南瓜サラダ ◎枝豆 プチダン	★しらすのチヂミ 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト しらす	米 南瓜 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 マヨネーズ 薄力粉 白ごま	人参 長ねぎ ニラ 生姜 きゅうり 枝豆 小ねぎ	494	14.9	13.7	1.3
5	水	ご飯 魚ステーキおろし添え ◎いんげんとベーコンのソテー トマト	★手作りかりんとう 麦茶	マグロ ベーコン	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 うどん 薄力粉 黒砂糖	大根 いんげん 玉ねぎ コーン トマト	506	20.3	15.9	0.9
6	木	ご飯 ◎酢豚 小松菜のお浸し えのき入り卵スープ	ビスケット ★ミロ	豚肉 鶏卵 スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	ビーマン 玉ねぎ 人参 竹の 子 干椎茸 もやし 小松菜 えのき 小ねぎ	513	21.9	9.6	0.8
7	金	◎セタそうめん ささ身のごま揚げ バナナ	★星形サンド 牛乳	鶏卵 ツナ ハム 鶏ささ身 牛乳	そうめん サラダ油 薄力粉 白ごま 食パン いちごジャム ブルーベリージャム	オクラ 人参 バナナ	584	33.3	17.6	2.3
8	土	手作り弁当	家庭より持参							
10	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	★かき氷 せんべい	鶏肉 豆腐 ひじき 鶏卵 スキムミルク 塩昆布	米 砂糖 片栗粉 シロップ	干椎茸 グリンピース 玉ねぎ 生姜 きゅうり レタス	498	18.2	10.1	1.4
11	火	ご飯 ひじきの炒め煮 ◎マカロニサラダ プチゼリー	コーンフレーク 牛乳	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 ハム スキムミルク 牛乳	米 サラダ油 砂糖 マカロニ マヨネーズ コーンフレーク	人参 きゅうり コーン	570	17.9	15.1	1.3
12	水	◎コンソメライス ハンバーグ 粉ふき芋 ◎野菜スティック わかめスープ	お楽しみデザート	豚肉 スキムミルク 青のり わかめ 生クリーム	米 サラダ油 ハン粉 じゃが芋 マヨネーズ 白ごま 砂糖 プリン	玉ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ いちご メロン	544	21.8	22.4	2.3
13	木	ご飯 煮魚 ポテトサラダ きのこの味噌汁	スナック菓子 ★ココア	マグロ ハム 油揚げ 味噌 スキムミルク	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 きゅうり しめじ えのき 長ねぎ	551	30.9	10.4	1.8
14	金	ご飯 ころもころ 茹でキャベツ トマト わかめサラダ	オレンジゼリー せんべい	豚肉 スキムミルク わかめ	米 サラダ油 ハン粉 薄力粉 マヨネーズ	キャベツ トマト きゅうり 人参 コーン	573	20.4	21.0	0.9
15	土	手作り弁当	家庭より持参							
17	月	海の日								
18	火	ご飯 親子煮 キャベツの胡麻和え	カルシウムせんべい ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	米 じゃが芋 ふ サラダ油 砂糖 白ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし	462	16.2	7.9	1.3
19	水	◎ジャージャーうどん 枝豆サラダ メロン	★南瓜クッキー 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 南瓜 薄力粉 無塩バター	生姜 玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ 人参 枝豆 コーン メロン	555	18.3	29.1	2.1
20	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	とうもろこし カルピス	メルルサー 味噌 納豆 ベーコン カルピス	米 マヨネーズ じゃが芋	きゅうり キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ とうもろこし	510	21.3	9.9	1.0
21	金	ご飯 肉豆腐 ◎無限ビーマン わかめの味噌汁	スナック菓子 りんごジュース	豆腐 豚肉 ツナ わかめ 油揚げ 味噌	米 サラダ油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ グリンピース ビーマン 長ねぎ	499	17.1	20.5	1.1
22	土	手作り弁当	家庭より持参							
24	月	ご飯 ヤンニョムチキン ◎オクラ和え みかん缶 もやしのスープ	★チーズドック 麦茶	鶏肉 かつお節 牛乳 ウインナー チーズ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま ホットケーキミックス サラダ油	オクラ みかん缶 もやし 長ねぎ	527	27.5	16.1	2.1
25	火	ご飯 マグロの香りピカタ ◎スパサラ 茄子の味噌汁	★きな粉トースト 牛乳	マグロ 鶏卵 青のり ハム 味噌 きな粉 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 スパゲッティ マヨネーズ 食パン 無塩バター	きゅうり 人参 コーン 茄子 玉ねぎ	673	30.7	19.8	1.5
26	水	ご飯 鶏の唐揚げ ◎可愛いサラダ 南瓜の甘煮 オレンジ	クラッカー ★ココア	鶏肉 チーズ ハム スキムミルク	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖	レタス きゅうり オレンジ	568	32.3	11.8	1.5
27	木	ご飯 挽肉入り栄養きんぴら ◎塩昆布和え ◎トマト	スイカ せんべい	さつまいも 豚肉 塩昆布	米 砂糖 サラダ油	ごぼう 人参 トマト キャベツ もやし きゅうり スイカ	421	11.5	8.2	0.9
28	金	ご飯 カレー 福神漬け バナナ	★納涼会★ ★手作りラスク	豚肉	じゃが芋 サラダ油 フランスパン マーガリン グラニュー糖	人参 玉ねぎ 福神漬け バナナ	592	12.3	21.9	2.6
29	土	手作り弁当	家庭より持参							
31	月	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	★ブルーベリーサンド 牛乳	鶏卵 スキムミルク チーズ ハム 油揚げ 味噌 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ごま油 食パン ブルーベリージャム	玉ねぎ ビーマン 人参 もやし きゅうり トマト オクラ えのき	591	24.4	16.6	1.8

◎ 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、トマトときゅうりを地元の農家さん
より直接仕入れています。