

献立表

2021年07月

ゆいまーる保育園みのり台・中和倉



日付	献立名	材料名			おやつ (○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
1 木	ハヤシライス かにかまのおかかあえ きのこのスープ オレンジ	米、○ホットケーキ粉 じゃがいも ○マヨネーズ 油、砂糖	○牛乳、豚肉 ○ウインナー ○卵、かにかまぼこ かつお節	小松菜、オレンジ 玉ねぎ、○キャベツ 人参、しめじ、法蓮草 マッシュルーム えのきたけ	○牛乳 ○ウインナーケーキ
2 金	ロールパン スペイン風オムレツ ブロッコリーのツナサラダ 豆乳スープ バナナ	○米、ロールパン マヨネーズ、油 ○油、○ごま油	○牛乳、豆乳、卵 ツナ油漬缶、○卵 鶏ひき肉、ベーコン ○しらす干し 粉チーズ、○干しえび	バナナ、玉ねぎ ブロッコリー、○法蓮草 トマト、○玉ねぎ、南瓜 コーン、マッシュルーム ピーマン	○牛乳 ○卵チャーハン
5 月	御飯 鶏のから揚げ 小松菜のごま和え みそ汁 いちごヨーグルト	米、じゃが芋、○砂糖 ○片栗粉、油 片栗粉、すりごま	○牛乳、鶏もも肉 プレーンヨーグルト 淡色辛みそ ○きな粉、油揚げ	小松菜、 いちごジャム、人参 さやえんどう、しょうが にんにく	○牛乳 ○わらび餅風
6 火	御飯 ぶりのバターしょうゆ焼き ひじきときゅうりのサラダ 豆腐みそ汁 キウイフルーツ	米、○ゆでうどん ○ごま油、砂糖 ごま油	○牛乳、ぶり 木綿豆腐、○豚肉 淡色辛みそ、ベーコン 無塩バター	キウイフルーツ、胡瓜 ○キャベツ、なめこ ○玉ねぎ、コーン缶 ねぎ、ひじき、○人参 ○あおのり	○牛乳 ○おやつ焼きうどん
7 水	七夕そうめん 天ぷら あえもの メロン	○米、干しそうめん さつまいも、小麦粉 油、砂糖、○砂糖	○牛乳、卵、かれい ハム、○ゆで大豆 ○鶏ひき肉、○油揚げ	メロン、法蓮草、胡瓜 オクラ、人参 ○人参 ○刻みこんぶ	○牛乳 ○大豆ごはん
8 木	御飯 高野豆腐の卵とじ 和風マヨネーズ和え つぶし大豆みそ汁 バナナ	米、○砂糖 マヨネーズ、砂糖	○牛乳、卵、ゆで大豆 鶏ささ身、鶏ひき肉 凍り豆腐、淡色辛みそ 油揚げ	バナナ、キャベツ ○みかん缶、○パイン缶 なす、胡瓜、人参、玉ねぎ 干し椎茸、○粉かんでん 糸みつば	○牛乳 ○フルーツゼリー ○せんべい
9 金	ロールパン チリコンカン マカロニサラダ コーンスープ オレンジ	ロールパン、○米 マカロニ、油 マヨネーズ	○牛乳、豚ひき肉 ゆで大豆、○しばえび ベーコン、○ベーコン	オレンジ、玉ねぎ、○玉ねぎ 胡瓜、キャベツ、人参 コーン缶、○人参 ○コーン缶、トマトピューレ カットわかめ、パセリ	○牛乳 ○エビピラフ
12 月	御飯 肉団子の酢豚風 法蓮草のナムル 中華スープ キウイフルーツ	米、○じゃがいも 片栗粉、○片栗粉 油、砂糖、ごま、○油 ○砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵	キウイフルーツ、人参 法蓮草、玉ねぎ もやし、にら、椎茸 ピーマン、コーン缶 ○青のり	○牛乳 ○芋もち
13 火	ラーメン さと芋の中華風煮 バナナ	生中華めん、さといも ○米、○砂糖、油 砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉 豚肉(肩)、○きな粉	バナナ、キャベツ 玉ねぎ、人参 ねぎ、しょうが	○牛乳 ○きな粉おはぎ
14 水	御飯 豆腐のピカタ 小松菜の煮浸し みそ汁 すいか	米、じゃがいも ○ホットケーキ粉 ○油、油、○砂糖 ○黒ごま、小麦粉	○牛乳、木綿豆腐 ○木綿豆腐、卵 淡色辛みそ、油揚げ 鶏ひき肉、粉チーズ	すいか、小松菜 玉ねぎ、人参 さやえんどう、ピーマン	○牛乳 ○ドーナツ・ごま
15 木	あじの蒲焼丼 ゆでとうもろこし 豆腐みそ汁 オレンジ	米、○食パン 片栗粉、油 ○砂糖、砂糖 はちみつ	○牛乳、あじ 木綿豆腐、○卵 淡色辛みそ 油揚げ	とうもろこし、オレンジ ねぎ、しょうが カットわかめ	○牛乳 ○フレンチトースト
16 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ かぶのスープ バナナ	○米、ロールパン じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、○ごま油 ○油、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉 ○卵、卵 ○豚ひき肉 ツナ油漬缶、ベーコン	バナナ、かぶ 胡瓜、○人参、人参 かぶ・葉、マーマレード ○ピーマン、○椎茸 ○ひじき	○牛乳 ○ひじきチャーハン
19	御飯	米、○ホットケーキ粉	○牛乳、たら	オレンジ、人参	○牛乳



月	たらのフライ 枝豆の白和え 野菜スープ オレンジ	じゃがいも、パン粉 油、小麦粉、すりごま	木綿豆腐 ○調製豆乳、○卵 ○蒸し大豆、卵	コーン缶、法蓮草 玉ねぎ、えだまめ ○バナナ	○大豆のケーキ 
20 火	三色そばろ丼 たたきごぼう すまし汁 きな粉ヨーグルト	○さつまいも、米 砂糖、○砂糖 ごま、油、ごま油	○牛乳、豚肉、○卵 プレーンヨーグルト 鶏ひき肉、凍り豆腐 ○きな粉、油揚げ ○卵(黄)、○無塩バター	法蓮草、人参 ごぼう、こまつな しょうが、干しいたけ	○牛乳 ○スイートポテト
21 水	レバーミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ おくらスープ オレンジ	○米、スパゲティ マヨネーズ、小麦粉 オリーブ油、○ごま油	○牛乳、豚レバー ○しらす干し、ハム おから、粉チーズ バター、○かつお節	オレンジ、ブロッコリー ホールトマト缶詰、人参 玉ねぎオクラ、○ねぎ マッシュルーム コーン缶、にんにく	○牛乳 ○じゃこまぜ御飯
26 月	カレーうどん 厚揚げの炒め物 オレンジ	ゆでうどん、○米 片栗粉、○ごま ごま油、○油	○牛乳、生揚げ、豚肉 豚ひき肉 ○さけフレーク 油揚げ	オレンジ、玉ねぎ 人参、にら、ねぎ ○焼きのり ○塩こんぶ	○牛乳 ○鮭おにぎり
27 火	ごはん(麦入り) 豆腐ナゲット ひじきと枝豆のサラダ 麩のすまし汁 キウイフルーツ	米、小麦粉、押麦 油、○小麦粉 ○油、焼ふ、砂糖	○牛乳、○卵 木綿豆腐 ツナ油漬缶 ○ベーコン、卵	キウイフルーツ、○キャベツ 法蓮草、○玉ねぎ、えだまめ コーン缶、玉ねぎ、人参、えのき ○人参、ねぎ、○ピーマン ひじき、○青のり にんにく、しょうが	○牛乳 ○栄養お好み焼き
28 水	御飯 厚焼き卵のあんかけ 小松菜の納豆あえ みそ汁 りんご	米、○ホットケーキ粉 ○片栗粉、砂糖 油、○砂糖 片栗粉、○ごま油	○牛乳、卵 挽きわり納豆 ○豚ひき肉、ツナ油漬缶 淡色辛みそ、油揚げ かつお節	りんご、小松菜、南瓜 人参、大根、玉ねぎ ○玉ねぎ、ねぎ、○筍 切り干しだいこん ○干しいたけ	○牛乳 ○中華まん
29 木	御飯 魚の南蛮漬け えのき茸のお浸し みそ汁 オレンジ	米、油、小麦粉 砂糖 	○牛乳、さけ 淡色辛みそ、油揚げ	オレンジ、法蓮草 もやし、玉ねぎ、えのき 切り干しだいこん ピーマン、人参 カットわかめ	○牛乳 ○せんべい& バスケット
30 金	ロールパン 鶏肉と小松菜のクリーム 煮 パスタサラダ ラタトゥイユ風スープ	○米、ロールパン スパゲティ マヨネーズ 片栗粉、油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉 豆乳、○しらす干し ハム	バナナ、小松菜、胡瓜 キャベツ、南瓜 ○えだまめ、なす トマト、○人参 人参、黄ピーマン	○牛乳 ○枝豆と じゃこの御飯

☆仕入れなどの状況により、献立に変更が生じることがございます。ご了承ください☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
480kcal	19.2g	15.7g	216mg	2.3g	1.7g

暑い夏がやってきましたね。こまめに水分を摂りましょう。特にお子様は沢山遊んで汗をいっぱいかくので、注意してあげてください。

7月はトウモロコシの皮むきの食育があります。ご家庭でもぜひ、お子様にお手伝いしてもらおうと、食べることの喜びにつながります。

