

平成30年 7月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	マーボーなす はりはり漬け 干切りキャベツ わかめスープ オレンジ	かたくり粉/三温糖/ご ま油/白ごま(いり)/せ んべい	てんめんじゃん/豚ひき 肉/わかめ/牛乳	なす/玉葱/にんにく(りん 茎)/しょうが/切干しだい こん/にんじん/キャベツ/え のきたけ/ねぎ/パレンシア オレンジ	牛乳 おかし
3 火	大豆カレー トマトのさっぱり和え さくらんぼ	じゃがいも/有塩バター /薄力粉/はちみつ/三 温糖/ごま油/食パン(市 販品)	豚ばら(脂身付)/脱脂粉 乳/大豆(国産、乾)/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが /にんじん/玉葱/グリーン ピース(冷凍)/トマト/きゅ うり/レタス/さくらんぼ(国 産)/いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
4 水	洋風かき揚げ ブロッコリーの豆腐サラダ みそ汁(キャベツ、油揚げ) もも缶	ブレックス粉(てんぷら用)/ 大豆油/オリーブ油/三 温糖/せんべい	たまご/豚ひき肉/木綿 豆腐/油揚げ/米みそ(赤 色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマ ン/とうもろこし缶詰(ホ ル)/ブ ロッコリー/黄ピーマン/赤 ピーマン/キャベツ/もも(缶 詰果肉)	牛乳 おかし
5 木	鮭の西京焼き 豚肉とじゃが芋の甘辛炒め キュウリ漬け みそ汁(しじみ) バナナ	三温糖/じゃがいも/大 豆油/せんべい	さけ 40g/米みそ(赤 色辛みそ)/豚肉(薄切り) /しじみ/牛乳	さやえんどう/きゅうり/パ ナナ	牛乳 おかし
6 金	鶏のから揚げカレー風味 ブロッコリー入り野菜炒め 七タそうめん汁 オレンジ	かたくり粉/薄力粉/大 豆油/そうめん・ひやむぎ (乾)/せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ たまご/ベーコン/牛乳	しょうが/にんじん/玉葱/ キャベツ/ブロッコリー/と うもろこし缶詰(ホ ル)/オクラ /こねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
7 土	チャーシュー麺 もやしの旨煮 ヨーグルト	中華めん(生)/三温糖/ ごま油/せんべい	豚モモ(脂身付き)/たま ご/なると/豚肉(薄切 り)/ソファール/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれん そう/にんにく(りん茎)/し ょうが/ねぎ/もやし/えの きたけ	牛乳 おかし
9 月	すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え みそ汁(なめこ・豆腐) オレンジ	じゃがいも/三温糖/糸 こんにやく/せんべい	和牛肉/焼き豆腐/まぐ ろ缶詰(油漬フル味付)/ 木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/ジョア	にんじん/玉葱/グリーン ピース(冷凍)/ブロッコ リー/な めこ/こねぎ/パレンシア オレンジ	ジョア おかし
10 火	ひき肉納豆 きゅうりのあちら漬け チーズ みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	大豆油/三温糖/せんべ い	ひき割り納豆/豚ひき肉 /キャンディーチーズ/ 油揚げ/木綿豆腐/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれん そう/きゅうり/かぶ/し ょうが/だいこん/バナナ	牛乳 おかし
11 水	マーマレードチキン アスパラとトマトのサラダ 干切りキャベツ ミルクカレースープ パン缶	スパゲッティ/オリ ーブ油/じゃがいも/せん べい	鶏肉モモ/牛乳	マーマレード(低糖度)/ア スパラガス/きゅうり/ト マト /レモン(果汁、生)/キャ ベツ /エリンギ/ほうれんそう/ パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
12 木	ほっけ焼き 高野豆腐と豚肉の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(豆腐・小松菜) メロン	三温糖/薄力粉/有塩バ ター/黒砂糖	豚肉(薄切り)/凍り豆 腐/わかめ/油揚げ/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳 /脱脂粉乳/たまご	ブロッコリー/にんじん/ きゅうり/こまつな/メ ロン (温室)	牛乳 黒糖蒸しパン
13 金	磯部揚げ ブロッコリーの塩炒め つくだ煮 みそ汁(にら・豆腐) ヨーグルト	ブレックス粉(てんぷら用)/ 大豆油/せんべい	焼き竹輪/さくらえび(煮 干し)/あおのり/昆布 つく だ煮/木綿豆腐/米 みそ(赤色辛みそ)/ソ ファール/牛乳	しょうが(酢漬)/にんじん/ ぶなしめじ/とうもろこ し缶 詰(ホ ル)/ブ ロッコ リー/に ら	牛乳 おかし
14 土	磯うどん こふきいも オレンジ	干しうどん(乾)/三温糖 /じゃがいも/せんべい	豚肉(薄切り)/わかめ /牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ ねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
17 火	揚げ鶏の南蛮漬け キャベツのおひたし たくあん 春雨スープ グレープフルーツ	三温糖/かたくり粉/大 豆油/普通はるさめ(乾) /せんべい	鶏胸肉/かつお節/ペ ー コン/牛乳	しょうが/黄ピーマン/に ん じん/水菜/玉葱/青 ピー マ ン/ キャ ベツ/ 大根(たくあん 干し大根漬)/干し椎茸/チ ン ゲン ツ ァ イ/ グ レ ー プ フ ル ー ツ	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 水	わがままワンタン 引き昆布の煮物 ほうれん草ともやし和え オレンジ	ワンタン/三温糖/せん べい	豚ひき肉/引き昆布/生 揚げ/さつま揚げ/か に 風味かまぼこ/牛乳	ねぎ/にんじん/しょうが/に んにく(りん茎)/干し椎茸/に ら/ ほう れん 草/ も やし/ パ レ ン シ ア オ レ ン ジ	牛乳 おかし
19 木	鯖の甘露煮わかめ添え ポテトサラダ ミニトマト みそ汁(キャベツ、油揚げ) バナナ	三温糖/じゃがいも/マ ヨネーズ/オリーブ油/ 食パン(市販品)	まさば/わかめ/ロース ハム/油揚げ/米みそ(赤 色辛みそ)/牛乳/きな粉 (大豆)	しょうが/きゅうり/にんじん/ サラダ菜/ミニトマト/キャ ベツ /バナナ	牛乳 きな粉トースト
20 金	豚肉と豆腐の塩炒め きゅうりのナムル ミニトマト みそ汁(じゃが芋・えのき) パインアップル	かたくり粉/大豆油/ご ま油/白ごま(いり)/三 温糖/じゃがいも/せん べい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /油揚げ/牛乳	ねぎ/こねぎ/レモン(果汁、生) /きゅうり/ミニトマト/えの きたけ/パインアップル	牛乳 おかし
21 土	夏まつり、手作り弁当(つぼみ・たんぽぽ・ちゅーりっぷ組は給食があります)				
23 月	鶏肉とうずら卵の煮物 いもいもサラダ みそ汁(白菜) みかん缶	三温糖/かたくり粉/ じゃがいも/マヨネーズ /さつまいも/せんべい	鶏肉モモ/うずら卵(水煮 缶詰)/ロースハム/木 綿豆腐/米みそ(赤色辛 みそ)/牛乳	しょうが/にんじん/青ピー マ ン/ ぶ なし め じ/ き ゅ う り/ サ ラ ダ 菜/ は く さ い/ ね ぎ /温 州 蜜 柑 缶 詰(果肉)	牛乳 おかし
24 火	夏野菜のチキンカレー 引き昆布のサラダ ミニトマト グレープフルーツ	じゃがいも	鶏肉モモ/引き昆布/牛 乳/魚肉ソーセージ	にんじん/国産かぼちゃ(冷凍)/ なす/玉葱/トマト/とうもろ こ し 缶 詰(ホ ル)/か ぶ/ レ タ ス/ ミ ニ ト マ ト/ グ レ ー プ フ ル ー ツ	牛乳 ソーセージ
25 水	豆腐のまき揚げ ブロッコリー入り野菜炒め レタスとトマトのスープ オレンジ	かたくり粉/大豆油/せ んべい	木綿豆腐/むきえび/鶏 ひき肉/ちりめん雑/た まご/ベーコン/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/ブ ロ ッ コ リ ー/ と う も ろ こ し 缶 詰(ホ ル)/レ タ ス/ ト マ ト/ パ レ ン シ ア オ レ ン ジ	牛乳 おかし
26 木	鮭の生姜焼き 五目ひじき スティック野菜 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) メロン	糸こんにやく/大豆油/ 三温糖/せんべい	塩さけ 40g/油揚げ/ 焼き竹輪/米みそ(淡色 辛みそ)/牛乳	しょうが/にんじん/きゅうり/ キャベツ/玉葱/メロン(温室)	牛乳 おかし
27 金	豚肉の生姜ごはん 鶏マヨ 卵入り春雨ソテー 塩ブロッコリー もずくスープ すいか	水稲穀粒(精白米)/大豆 油/白ごま(いり)/マ ヨ ネ ー ズ(全卵型)/三温糖 /普通はるさめ(乾)/ご ま油/クラッシュdeゼ リ ー	豚肉(薄切り)/鶏胸肉 /たまご/もずく(塩蔵、 塩抜き)/木綿豆腐/ブル ガ リ ア ヨ ー グ ル ト	しょうが/にんじん/レタス/ブ ロ ッ コ リ ー/ と う も ろ こ し 缶 詰(ホ ル)/す い か/ マ ン ゴ ー	マンゴーヨーグルトゼ リー
28 土	じゃじゃ麺 豆腐と青梗菜のスープ バナナ	中華めん(生)/ごま油/ 三温糖/かたくり粉/せ んべい	豚ひき肉/米みそ(赤色 辛みそ)/鶏肉モモ/木綿 豆 腐/ わ か め/ ジ ョ ア	ねぎ/しょうが/もやし/にん じ ん/ チ ン ゲ ン ツ ァ イ/ パ ナ ナ	ジョア おかし
30 月	肉じゃが 竹輪サラダ ニラ卵汁 オレンジ	大豆油/糸こんにやく/ じゃがいも/三温糖/マ ヨ ネ ー ズ(全卵型)/せん べい	豚肉(薄切り)/焼き竹 輪/米みそ(赤色辛みそ) /たまご/牛乳	にんじん/玉葱/グリーン ピ ー ス (冷 凍)/き ゅ う り/ に ら/ パ レ ン シ ア オ レ ン ジ	牛乳 おかし
31 火	マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(もやし・油揚げ) グレープフルーツ	三温糖/かたくり粉/せ んべい	木綿豆腐/豚ひき肉/米 みそ(赤色辛みそ)/油揚 げ/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/ 玉葱/ねぎ/にら/生しいたけ/ 国産かぼちゃ(冷凍)/もやし/グ レ ー プ フ ル ー ツ	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	443 kcal	タンパク質	20.8 g
	脂質	21.3 g	食塩相当量	2.9 g