

令和2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	
1 水	洋風かき揚げ ナムル風煮ひたし みにとまと みそ汁(大根・油あげ) パインアップル	アミックス粉(てんぷら用) 大豆油/三温糖/ごま油 /せんべい	たまご/豚ひき肉/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)/ほ うれんそう/もやし/ミニト マト/だいこん/パインアッ プル	牛乳 おかし
2 木	ほっけのにつけ かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのあちらづけ みそ汁(ベーコン) メロン	三温糖/白玉粉	鶏ほっけ 小/鶏ひき肉 /ベーコン/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳/絹ごし豆 腐/きな粉(大豆)	国産かぼちゃ(冷凍)/きゅう り/かぶ/しょうが/キャベ ツ/玉葱/メロン(温室)	牛乳 豆腐団子
3 金	こや豆ふと豚肉のもの ピーマンのごま油いため みそしる(とうふ・卵) バナナ	ごま油/せんべい	豚肉(薄切り)/高野豆 腐/ちりめん雑/木綿豆 腐/たまご/米みそ(淡色 辛みそ)/牧場の朝ヨーグ ルト	ブロッコリー/にんじん/青 ピーマン/赤ピーマン/しょ うが/バナナ	ヨーグルト おかし
4 土	とり塩うどん にらの卵とじ グレープフルーツ	干しうどん(乾)/ごま油 /せんべい	鶏肉モモ/たまご/牛乳	にんじん/ぶなしめじ/キャ ベツ/こねぎ/にら/グレー プフルーツ	牛乳 おかし
6 月	ちりめんなっとう ちくわきゅうり チーズ みそ汁(大根・じゃが芋) ものかんづめ	三温糖/マヨネーズ(全卵 型)/じゃがいも/せん べい	ひき割り納豆/ちりめん 雑/鶏ひき肉/焼き竹輪 /キャンディーチーズ/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	にんじん/玉葱/にら/きゅ うり/だいこん/もも(缶詰果 肉)	牛乳 おかし
7 火	鶏レバーの甘辛煮 きゃべつとたまごのさらだ 七塔そうめん汁 さくらんぼ	三温糖/大豆油/マヨ ネーズ(全卵型)/そうめ ん・ひやむぎ(乾)/せんべ い	鶏レバー/たまご/牛乳	ねぎ/しょうが/キャベツ/ オクラ/さくらんぼ(国産)	牛乳 おかし
8 水	ふわふわたまご いかフライ せんぎりキャベツ 野菜とソーセージのスープ バナナ	有塩バター/オリーブ油 /水稲穀粒(精白米)/三 温糖	牛乳200/たまご/シャウ エッセン/きな粉(大豆)	ミックスベジタブル/キャベ ツ/にんじん/玉葱/トウ モウ/バナナ	玄米茶 きな粉おにぎり
9 木	さけのしおやき ちゅうかふう野菜炒め 糸こんの炒り煮 みそ汁(オクラ・厚揚げ) オレンジ	大豆油/糸こんにやく/ 三温糖/せんべい	塩ざけ 40g/焼き竹輪 /厚揚げ/米みそ(赤色辛 みそ)/牛乳	にんじん/キャベツ/玉葱/ もやし/にら/オクラ/パレ ンシアオレンジ	牛乳 おかし
10 金	揚げなすのそぼろあんかけ 三色グラッセ みそ汁(なめこ・とうふ) パインアップル	三温糖/かたくり粉/ じゃがいも/甘食パン	豚ひき肉/木綿豆腐/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳	なす/しょうが/にんじん/ ブロッコリー/なめこ/こね ぎ/パインアップル	牛乳 あましょくぼん
11 土	わかめらーめん オクラときゅうり和え バナナ	中華めん(生)/ごま油/ せんべい	豚肉(薄切り)/わかめ /かつお加工品(かつお 節)	にんじん/はくさい/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/オクラ/ きゅうり/バナナ/温州蜜柑 50%果汁入り飲料	オレンジジュース おかし
13 月	マーボー豆腐 ちゅうかきゅうり みにとまと みそ汁(もやし・とうふ) グレープフルーツ	三温糖/かたくり粉/ご ま油/食パン(市販品)	木綿豆腐/豚ひき肉/米 みそ(赤色辛みそ)/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/きゅうり/ミニトマ ト/もやし/グレープフル ーツ/いちごジャム(低糖度)	牛乳 じゃむさんど
14 火	ポークチャップ せんぎりキャベツ こまつなのおかかあえ わかめとコーンのかき玉汁 みかんのかんづめ	三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/かつお 節/焼き豆腐/わかめ/ たまご/牛乳	玉葱/キャベツ/こまつな/ とうもろこし缶詰(ホ-ル)/え のきたけ/温州蜜柑缶詰(果 肉)	牛乳 おかし
15 水	さばの南蛮漬け しおぶろっこり みそしる(さつまいも) オレンジ	薄力粉/大豆油/三温糖 /さつまいも	骨なし日本鯖/米みそ(赤 色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン /ブロッコリー/パレンシア オレンジ/バナナ	牛乳 バナナ

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	
16 木	夏野菜のチキンカレー もやしのナムル ものかんづめ	ごま油/せんべい	鶏肉モモ/牛乳	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)/もやし/も も(缶詰果肉)	牛乳 おかし
17 金	すきやきふう グリーンナムル みそ汁(しじみ) バナナ	じゃがいも/三温糖/糸 こんにやく/ごま油/白 ごま(いり)/せんべい	豚肉(薄切り)/焼き豆 腐/ロースハム/しじみ /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)/ほうれんそう/しゅん ぎく/水菜/バナナ	ジョア おかし
18 土	やきそば ミニドッグ 鶏のから揚げ とうもろこし こまつなと卵のスープ すいか	蒸し中華めん/大豆油/ ミニドッグ/かたくり粉 /薄力粉/ごま油/せん べい	豚肉(薄切り)/鶏肉モ モ/たまご/牛乳	キャベツ/にんじん/もやし/ 青ピーマン/しょうが/こまつ な/すいか	牛乳 おかし
20 月	とり肉とさつま芋の炒めに スティックやさい こんぶのつくだに みそ汁(とうふ・わかめ) みかんのかんづめ	さつまいも/三温糖/せ んべい	鶏肉モモ/昆布つくだ煮 /木綿豆腐/わかめ/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳	ねぎ/にんじん/きゅうり/温 州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし
21 火	いかにトマト ひき肉ともやし炒め みそ汁(ふのり・豆腐) パインアップル	三温糖/大豆油/有塩パ ター/ごま油/せんべい	するめいか/豚ひき肉/ ふのり(素干し)/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	玉葱/にんじん/にんにく(り ん茎)/しょうが/トマト缶詰 (ホ-ル)/パセリ/もやし/ パインアップル	牛乳 おかし
22 水	ポテトとウィンナーいた め サラダ みにとまと モロヘイヤスープ 牧場の朝ヨーグルト	じゃがいも/サラダスパ ゲッティー/マヨネーズ (全卵型)/水稲穀粒(精 白米)/白ごま(いり)	ウィンナー/ロースハム /たまご/しらす干し(半 乾燥品)/牧場の朝ヨーグ ルト/塩昆布	サラダ菜/玉葱/きゅうり/に んじん/とうもろこし缶詰(ホ- ル)/ミニトマト/モロヘイヤ (茎葉)/えのきたけ	お茶 ひじきおにぎり
25 土	五目そうめん こぶきいも バナナ	そうめん/じゃがいも/ せんべい	たまご/豚ひき肉/ジョ ア	にんじん/きゅうり/こねぎ/ バナナ	ジョア おかし
27 月	豚肉とピーマンの炒め物 いわしのレモン煮 コロコロ人参 みそ汁(えのき・豆腐) メロン	かたくり粉/三温糖/マ カロニ	豚肉(薄切り)/いわし のレモン煮/木綿豆腐/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳/きな粉(大豆)	玉葱/たけのこ(ゆで)/青ピー マン/赤ピーマン/しょうが/ にんじん/えのきたけ/メロン (温室)	牛乳 きなこはイタリアン
28 火	ひきにくなっとう もやしのナムル みにとまと にらたまじる グレープフルーツ	大豆油/三温糖/ごま油 /白ごま(いり)/せんべ い	ひき割り納豆/豚ひき肉 /たまご/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう /もやし/ミニトマト/にら/ グレープフルーツ	牛乳 おかし
29 水	赤魚のおろしに ピーマンのみそ炒め ながいものバターソテー みそ汁(とうふ・わかめ) バナナ	三温糖/ながいも/有塩 バター/せんべい	あかうお 60g/米みそ (赤色辛みそ)/厚揚げ/ 木綿豆腐/わかめ/牛乳	だいこん/こねぎ/青ピーマン /バナナ	牛乳 おかし
30 木	ぶた肉のしょうがごはん レバーの変わり揚げ チョコレギトマサラダ ツナぼてと もずくスープ すいか	水稲穀粒(精白米)/大豆 油/白ごま(いり)/ごま 油/じゃがいも/マヨ ネーズ	豚肉(薄切り)/豚レ バー/焼きのり/ツナフ レーク/もずく(塩蔵、塩 抜き)/絹ごし豆腐/★ ヨーグルト(全脂無糖)	しょうが/にんにく(りん茎)/ レタス/トマト/にんじん/と うもろこし缶詰(ホ-ル)/すいか	フルーツヨーグルト
31 金	めんちかつ ブロッコリーの塩炒め せんぎりキャベツ みそ汁(だいこん、豆ふ) パインアップル	せんべい	木綿豆腐/米みそ(赤色辛 みそ)/牛乳	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/キャベツ/だいこん/パ インアップル	牛乳 おかし



ごはん



月平均栄養価	エネルギー	387 kcal	タンパク質	18.5 g
	脂 質	16.3 g	食塩相当量	2.7 g

