

令和元年7月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)	
1 月	海鮮あんかけ	いか(12)えび(12) かまぼこ(8)	とうがん(25)チゲンサイ(15) にんじん(8)しめじ(8)	片栗粉 砂糖	醤油 みりん 酒 鰹だし	星せんべい	かぼちゃケーキ かぼちゃ(17)卵(7) ホットケーキミックス(23)練乳(3) 牛乳(7) マーガリン 砂糖	チャーハン	
	すまし汁	豆腐(20)	もやし(15)みつば(2) 干しいたけ(0.5)		鰹・昆布だし 醤油				
19 金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	卵スープ	
2 火	みそカツ	豚肉(40)卵(5) みそ(2)赤みそ(2)		パン粉 小麦粉 砂糖 油	みりん こしょう	クラッカー	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん	
	夏野菜の付け合わせ		ミニトマト(15)えだまめ(10)		塩				
	おぐらのスープ		たまねぎ(22)おくら(8) エリンギ(8)にんじん(7)		コンソメ 醤油				
18 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	みそ汁	
3 水	白身魚の照り焼き	白身魚(40)	しょうが(1)		醤油 みりん 酒	うのはな クッキー	レーズンクッキー 小麦粉(30)卵(5) レーズン(2) マーガリン 砂糖	えびピラフ	
	こまつなのソテー	ベーコン(7)	こまつな(15)エリンギ(13)にんじん(9)	マーガリン	醤油 こしょう				
	かぼちゃのみそ汁	みそ(10)	なす(12)えのき(8) ふかねぎ(3)わかめ(7)	かぼちゃ(20)	いりこだし				
22 月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ	
4 木	チンジャオロース	牛肉(20)	もやし(22)たけのこ(15) ピーマン(5)赤パプリカ(5)エリンギ(5)	片栗粉 ごま油	オイスターソース 醤油	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ		
	中華スープ		たまねぎ(22) しめじ(8)にら(2)	じゃがいも(23)	中華だし 醤油			うどん	
27 土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク		
5 金	七夕メニュー	<七夕そうめん> そうめん(50) おくら(8)にんじん(5) コーン(3) めんつゆ	<きびなごのから揚げ> きびなご(40) 片栗粉 油 酒 醤油 <やさいの浅漬け> キャベツ(30)にんじん(8)ピーマン(5) 浅漬けのもと	<果物> さくらんぼ(10)		クラッカー	七夕ゼリー りんごジュース(20) オレンジジュース(20) 砂糖 イナアガー(1.5) 麦茶	おにぎり みそ汁	
6 土	ドライカレー	合びき肉(30)	たまねぎ(23)にんじん(8) にんにく(1)グリーンピース(3)	五分つき米 油	カレー粉 カレールウ	星せんべい	グリーンコープのおやつ		
	野菜サラダ		キャベツ(30)もやし(17)コーン(5)きゅうり(14)		ドレッシング				
20 土	トマトスープ		トマト(12)だいこん(20) エリンギ(8)ほうれんそう(5)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油	麦茶	ミルク		
8 月	冷やし中華	ハム(8)卵(12)	きゅうり(18)トマト(15)	冷やし中華麺(50)	中華ダレ 醤油	えびしお	オレンジ風味のフレンチトースト 食パン(40) オレンジジュース(20) 牛乳(10) 砂糖	かしわ ごはん	
	とうがんスープ		とうがん(23)えのき(8)わかめ(7) とうみょう(2)	ごま	中華だし 醤油				
24 水	ゴーヤサラダ	ツナ(8)	にがうり(15)もやし(20)にんじん(10)	マヨネーズ	醤油 こしょう	麦茶	麦茶	卵スープ	
9 火	夏野菜の煮物	ちくわ(20)うずらの卵(15) がんとどき(15)	とうがん(40) きぬさや(1)	こんにゃく(20) かぼちゃ(30) 砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ	チキンライス	
	豆腐のみそ汁	豆腐(20) みそ(10)	たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)		いりこだし				
25 木	ちらしずし風混ぜごはん		れんこん(5)しそ(0.5)にんじん(7)	五分つき米 油	すし酢	麦茶	ミルクココア	オニオンスープ	
10 水	ゴーヤチャンプル	豚こま肉(25)豆腐(20) 卵(8)みそ(3)	たまねぎ(25)にがうり(12) にんじん(8)しめじ(8)しょうが(1)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	ビスケット	冷しるこ 白玉粉(20)絹ごし豆腐(10) ゆであずき(50) 砂糖	たかな ピラフ	
	にゅうめん	かまぼこ(8)	もやし(15) しそ(0.5)	そうめん(13)	鰹・昆布だし 醤油				
26 金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	卵スープ	
11 木	とうがんの炒め煮	厚揚げ(20) 豚ばら肉(25)	とうがん(32)にんじん(8) しめじ(8)にら(2)	糸こんにゃく(15) ごま油 砂糖	醤油 みりん	星せんべい	グリーンコープのおやつ		
	すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(23)干しいたけ(0.5) みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油			うどん	
30 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア		
12 金	きすのてんぷら	きす(40)		てんぷら粉 油	塩 酒	ごま	ねじりパイ パイシート(25) 粉チーズ(2) 砂糖 卵(2)	かしわ ごはん	
	きゅうりの酢の物		きゅうり(18)豆もやし(17)わかめ(5)	砂糖 ごま	酢 醤油 みりん	スティック			
	油揚げのみそ汁	油揚げ(6) みそ(10)	たまねぎ(22)えのき(8)おくら(5)		いりこだし				
29 月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁	
13 土	パンの日	<ピザトースト> 食パン(40)ベーコン(6) たまねぎ(12)ピーマン(4) ピザ用チーズ ピザ用ソース	<コンソメスープ> レタス(12)じゃがいも(22) にんじん(8)エリンギ(8) コンソメ 醤油	<果物> さくらんぼ(10)	<牛乳> 牛乳(180)	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ		
						麦茶	ミルクココア		
16 火	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<納豆和え> 納豆(35)にんじん(12) ツナ(8)おくら(8) 醤油 かつお節	<つみれ汁> すりみ(16)もやし(16) えのき(8)とうみょう(2) いりこだし みそ(10)		おにぎり せんべい	あんこのふくれがし 小麦粉(25) あんこ(10) 酢 食用重層 黒砂糖 麦茶	チャーハン 卵スープ	
17 水	鶏の照り焼き丼	鶏もも肉(30)	たまねぎ(25)キャベツ(18) しょうが(1)	五分つき米 油	醤油 みりん	クラッカー	チーズドーナツ ホットケーキミックス(22) 粉チーズ(2) 卵(5) 油 砂糖 牛乳(4) 麦茶	おにぎり	
	なすのみそ汁	みそ(10)	もやし(15)しめじ(8)こねぎ(2) なす(12)		いりこだし				
31 水	はんぺんサラダ	はんぺん(6)しらす干し(6)	こまつな(18)にんじん(8)コーン(3)		ドレッシング	麦茶		みそ汁	
23 火	海であそぼ！会	遠足のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。					ドーナツ 麦茶	グリーンコープのおやつ 牛乳	えびピラフ 卵スープ

- ★乳児さんは、一人ひとりの成長段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★食事に関してのご心配やご質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室へお立ち寄りください。
- ★献立に記載している()は、以上児のグラム数です。
- ★当園のごはんは、五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪7月の旬の食材♪

野菜：えだまめ、おくら、きゅうり、とうがん、トマト、なす、にがうり、すいか、ピーマン、モロヘイヤ、かぼちゃ、しそ
 果物：さくらんぼ、ぶどう(品種：テラウェア)、もも
 魚介：あじ、うなぎ、あゆ、いわし、かんぼち、きす、きびなご、くるまえび

