

平成30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)
2月	夏野菜の甘酢炒め	えび(12)	ピーマン(6)ズッキーニ(8) にんじん(8)たまねぎ(30)エリンギ(7)	砂糖 油	酢 醤油 酒 みりん	星せんべい	フルーツヨーグルト ヨーグルト(50) パイン缶(8)すいか(12) 砂糖 麦茶	たかな ピラフ
	油揚げのみそ汁	みそ(10) 油揚げ(5)	なす(12)えのき(8) ふかねぎ(3)わかめ(8)		いりこだし			
20金	ごはん			五分つき米		麦茶		卵スープ
3火	鶏の照り焼き丼	鶏もも肉(35)	キャベツ(32)たまねぎ(25)	五分つき米 砂糖 油	醤油 酒 みりん	クラッカー	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
	やさいのめんつゆ和え すまし汁	ちくわ(12)鯉節(0.1) 豆腐(20)	こまつな(23)にんじん(8)しめじ(8) 干しいたけ(0.5)だいこん(22) こねぎ(2)		めんつゆ 鯉節 醤油			
19木	魚のパン粉焼き	白身魚(40)チーズ(5)	パセリ(0.5)	パン粉	酒 こしょう	薄焼き せんべい	どらやき ホットケーキミックス(30) 牛乳(15)こしあん(8)卵(5) 油 砂糖 麦茶	えびピラフ
	やさいの付けあわせ かぼちゃスープ		とうもろこし(20)ミニトマト(15) たまねぎ(23)にんじん(8) ほうれんそう(4)		塩 コンソメ 醤油			
23月	ごはん			五分つき米		麦茶		オニオンスープ
5木	八宝菜	えび(12)いか(12) うずらの卵(15)	たまねぎ(30)にんじん(10) しめじ(8)チンゲンサイ(18)しょうが(1)	ごま油 砂糖 片栗粉	醤油 酒 みりん	ベジタブル スティック	7/5 グリーンコープのおやつ ミルク	うどん
	中華スープ		レタス(6)とうがん(25) エリンギ(8)		中華だし 醤油			
25水	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶	7/25 杏仁豆腐 麦茶	
6金	七タメニュー	<七タそうめん> そうめん(60) おくら(8)にんじん(5) コーン(4) 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	七タゼリー 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	たかな ピラフ 卵スープ
7土	ビーフシチュー	牛肉(13)	たまねぎ(28)にんじん(8) ピーマン(5)	じゃがいも(23) 油	ビーフシチュールー	星せんべい	グリーンコープのおやつ	
	豆腐サラダ	豆腐(20) ひよこ豆(8)	キャベツ(33)きゅうり(15) トマト(16)		ごまドレッシング			
21土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	
9月	いわしの蒲焼	いわし(40)	しょうが(2)	片栗粉 油 ごま	酒 めんつゆ	えびしお	7/9 かぼちゃケーキ・麦茶 かぼちゃ(15)卵(8)マーガリン 砂糖 ホットケーキミックス(20)牛乳(7) 7/26 グリーンコープのおやつ ミルクココア	かしわ ごはん
	やさいサラダ なすのみそ汁		きりぼしだいこん(2)こまつな(18)にんじん(8) えのき(8)なす(12) おくら(7)		ドレッシング いりこだし			
26木	ごはん			五分つき米		麦茶		卵スープ
10火	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) 油 砂糖	中華ダレ 醤油	さくっと とうもろこし	7/10 グリーンコープのおやつ ミルク	チキンライス
	わかめスープ		とうがん(25)えのき(8)わかめ(8) とうみょう(2)	ごま	中華だし 醤油			
27金	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	7/27 かぼちゃケーキ 麦茶	オニオンスープ
11水	とうがんの煮物	ちくわ(20) 厚揚げ(25)	とうがん(40)にんじん(5)ごぼう(9) 干しいたけ(1)きぬさや(1)	砂糖	鯉・昆布だし 醤油 みりん	ビスケット	ふりかけばん 食パン(40)しらす干し(5) 青のり粉 ごま 粉チーズ(1) マーガリン 麦茶	たかな ピラフ
	かぼちゃのみそ汁	みそ(10)	たまねぎ(23)えのき(8) にら(2)	かぼちゃ(24)	いりこだし			
30月	炊き込みごはん	油揚げ(5)	干しひじき(0.5)にんじん(5)	五分つき米		麦茶		卵スープ
12木	鶏のトマトソースがけ	鶏もも肉(40)	たまねぎ(27)にんじん(8)トマト水煮缶(15) にんにく(1)しめじ(8)ピーマン(5)	砂糖 オリーブ油	こしょう 醤油 ケチャップ	星せんべい	グリーンコープのおやつ	うどん
	コンソメスープ		だいこん(20)エリンギ(8) ほうれんそう(3)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油			
28土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
13金	ゴーヤチャンプル	豚こま肉(30)豆腐(20) 卵(8)みそ(5)	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	ごま スティック	7/13 杏仁豆腐・麦茶 牛乳(30)イナアガー(1.5) 砂糖 みかん缶(12) バニラエッセンス 7/31 グリーンコープのおやつ ミルク	かしわ ごはん
	にゅうめん	かまぼこ(8)	もやし(15) かいわれだいこん(2)	そうめん(13)	鯉・昆布だし 醤油			
31火	ごはん			五分つき米		麦茶		みそ汁
14土	パンの日	<ピザトースト> 食パン(40)たまねぎ(14) ピーマン(4)ベーコン(7) ピザ用チーズ ピザ用ソース	<トマトスープ> たまねぎ(25)トマト(18)エリンギ(8) じゃがいも(23)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<果物> さくらんぼ(10) <やさいスティック> きゅうり(15)にんじん(5) マヨネーズ	<牛乳> 牛乳(180)	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ	
17火	きすのてんぷら	きす(40)		てんぷら粉 油	塩 酒	クラッカー	グリーンコープのおやつ	おにぎり
	きゅうりの酢の物 すまし汁	かにかま(5) かまぼこ(8)	きゅうり(18)豆もやし(16)わかめ(5) たまねぎ(23)干しいたけ(0.5) みつば(2)	砂糖 ごま	酢 醤油 みりん 鯉・昆布だし 醤油			
18水	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	オニオンスープ
18水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 きび	<納豆和え> 納豆(30)おくら(18)にんじん(13) ほうれんそう(7)ツナ(10) 醤油 鯉節	<つみれ汁> すりみ(20)たまねぎ(25) しめじ(8)なす(12)とうみょう(2) みそ(10) いりこだし		おにぎり せんべい	米粉チヂミ 米粉(15)にら(2)卵(3) しらす干し(5)キャベツ(8) 油 お好み焼きソース 麦茶	かしわ ごはん 卵スープ
24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

★乳児については別途、個々の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等も乳児と同様、別途、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様を対象としています。

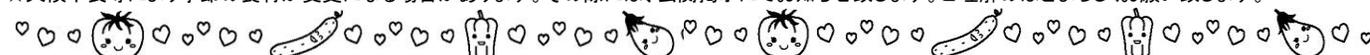
★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。

★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。

★献立に書いてある()は、グラム数です。

★当園のご飯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、かんぱち、きす、きびなご、くるまえび

