

# 令和3年7月 食事予定献立表



栄養士：はまだ みずえ

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	
1	木	鶏肉のチーズ揚げ	鶏もも肉(40)卵(4) 粉チーズ(2)		小麦粉 パン粉 油	こしょう	星せんべい	グリーンコープのおやつ	
		ポパイサラダ		ほうれんそう(14)キャベツ(30)コーン(3)		ドレッシング			
		コンソメスープ		たまねぎ(24)にんじん(8) エリンギ(8)パセリ(0.5)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油			
20	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	
2	金	ゴーヤチャンプル	ツナ(10)豆腐(20) 卵(8)みそ(3)	たまねぎ(28)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	クラッカー	かぼちゃケーキ かぼちゃ(15)卵(8) ホットケーキミックス(23) 牛乳(7) マーガリン 砂糖	
		とうがんのすまし汁		とうがん(20)えのき(8) ふかねぎ(3)	花ふ(0.5)	鰹・昆布だし 醤油			
14	水	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶	麦茶・梅ジュース	
3	土	カレーうどん	豚こま肉(26)	たまねぎ(25)にんじん(8) ピーマン(4)	うどん(30) 油	カレールウ 鰹だし	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ	
		なつやさいのマヨネーズ和え		きゅうり(15)キャベツ(32) トマト(12)にがうり(8)	マヨネーズ	醤油 こしょう			
24	土	果物		すいか(30)			麦茶	ミルクココア	
5	月	あじの南蛮	あじ(40)	たまねぎ(28)にんじん(12) ピーマン(8)	油 片栗粉 砂糖	酒 醤油 みりん 酢	ベジタブル スティック	フレンチトースト 食パン(30) 牛乳(10)卵(5) 砂糖 麦茶・梅ジュース	
		かぼちゃのみそ汁	みそ(9)	もやし(18)わかめ(7) にら(2)しめじ(8)	かぼちゃ(24)	いりこだし			
		ごはん			五分つき米				
6	火	麻婆豆腐	合びき肉(25)豆腐(20) みそ(2)赤みそ(2)	たまねぎ(28)にんじん(12) ピーマン(8)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	
		おぐらのスープ		おくら(12)なめこ(13) だいこん(24)わかめ(7)		中華だし 醤油			
27	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	
7	水	セタメニュー		<セタそうめん> そうめん(35) おくら(8)にんじん(5) めんつゆ	<きすのてんぷら> きす(40) てんぷら粉 油 塩 酒 ☆とうもろこし(30) ☆えだまめ(10)	<果物> さくらんぼ(15)	クラッカー  麦茶	キラキラ☆オレンジゼリー オレンジジュース(20) イナアガー(2) 砂糖 パイン缶(8) 麦茶・梅ジュース	
		大豆のケチャップ炒め	ゆで大豆(12) ベーコン(8)	たまねぎ(25)しめじ(8)にんじん(8) ズッキーニ(15)	油 砂糖	ケチャップ 醤油			えびしお
29	木	かぼちゃスープ	牛乳(50)	エリンギ(8)キャベツ(20) パセリ(0.5)	かぼちゃ(25)	コンソメ 醤油	麦茶	ミルク	
9	金	鶏飯～郷土料理～	鶏ささみ(30)卵(10)	干しいたけ(1)山川漬(4) こねぎ(2)	砂糖 油 五分つき米	醤油 みりん 昆布・鰹だし	ごま スティック	おからクッキー おから(5)小麦粉(20)卵(6) 砂糖 マーガリン ベーキングパウダー 麦茶・梅ジュース	
		しらすサラダ	しらす干し(6)	キャベツ(34)にんじん(8) こまつな(10)		ドレッシング			
21	水	果物		なつみかん			麦茶	麦茶・梅ジュース	
10	土	白身魚の照り焼き	白身魚(40)	しょうが(2)		醤油 みりん 酒	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ	
		しそナムル		もやし(22)にんじん(8)きゅうり(10)しそ(0.8)	ごま油 砂糖	醤油 みりん 酢			
		なつやさいのみそ汁	みそ(9)	なす(12)おくら(12) とうがん(25)えのき(8)		いりこだし			
31	土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	
12	月	とうがんの中華あんかけ	えび(20)	とうがん(34)チンゲンサイ(22) にんじん(8)干しいたけ(0.8)	砂糖 片栗粉	中華だし 酒 醤油 みりん	ビスケット	7/12 ねじりパイ・麦茶・梅ジュース パイシート(20)粉チーズ(2) 砂糖 卵(2) 7/26 ふんわり♡とうふナゲット 麦茶・梅ジュース	
		中華スープ	ハム(15)	たまねぎ(23)エリンギ(8) とうみょう(2)		中華だし 醤油			
26	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶・梅ジュース	
13	火	きびなごのから揚げ	きびなご(30)	しょうが(1)	油 片栗粉	醤油 みりん 酒	星せんべい	7/13 グリーンコープのおやつ ミルクココア	
		豆腐の白和え	豆腐(20)みそ(3)	にんじん(12)ほうれんそう(11)えのき(7)	ごま 砂糖	醤油 みりん			
		すまし汁	かまぼこ(8)	だいこん(24)しめじ(8) ふかねぎ(3)		鰹・昆布だし 醤油			
30	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶・梅ジュース	
15	木	高野豆腐の煮物	高野豆腐(10)	だいこん(30)ごぼう(12)きぬさや(2) 干しいたけ(0.8)にんじん(11)	こんにゃく(18) 砂糖	みりん 醤油 鰹・昆布だし	ごま スティック	7/15 グリーンコープのおやつ	
		じゃがいものみそ汁	みそ(9)	もやし(18)しめじ(8) こねぎ(2)	じゃがいも(23)	いりこだし			
		炊き込みごはん	鶏もも肉(18)油揚げ(4)	いんげん(3)	五分つき米	醤油			
16	金	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)ツナ(10) 醤油 鰹節	<つみれ汁> すり身(18)たまねぎ(23) えのき(8)ほうれんそう(3) 鰹・昆布だし 醤油		おにぎり せんべい  麦茶	ふんわり♡とうふナゲット 豆腐(35)小麦粉(15) 鶏ひき肉(30) 油 塩 ケチャップ 麦茶・梅ジュース	
17	土	パンの日		<ピザトースト> 食パン(30)ピーマン(4) ベーコン(8)たまねぎ(13) ピザ用チーズ(5) ピザ用ソース	<コンソメスープ> だいこん(22)にんじん(8) エリンギ(8)レタス(4) コンソメ 醤油	<果物> デラウェア(20)	<牛乳> 牛乳(180)	うのはな クッキー  麦茶	グリーンコープのおやつ  ミルクココア
		お祭りメニュー		<焼きそば> 中華麺(50) 豚こま肉(10)たまねぎ(15) にんじん(8)キャベツ(15) 焼きそばソース	<とうもろこし> とうもろこし(30)	<中華スープ> 卵(8)にら(2) たまねぎ(10) 中華あじ 醤油			
19	月	彩り冷やしそうめん♪	卵(8)	おくら(8)にんじん(5)	そうめん(35)	醤油 みりん 鰹だし	わんぱく ポーロ  麦茶	フレンチトースト 食パン(30)砂糖 牛乳(10)卵(5) 麦茶・梅ジュース	
		なすの味噌炒め	豚ミンチ(15) みそ(5)	なす(12)キャベツ(30)赤パプリカ(5) たまねぎ(25)れんこん(8)	砂糖	醤油 酒 みりん			
		果物		さくらんぼ(15)					

- ★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。
- ★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：デラウェア)、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

