

7月予定献立一覧表

致遠保育園

2019年

日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材				摂取エネルギー (kcal)	おやつ	
									3歳未満児	3歳以上児
1	月	ごはん	ユーリンチー・オーロラサラダ みそ汁・洋梨缶 (ごはん)	鶏肉 フロッコリー みずな	万能ねぎ 魚肉ソーセージ 洋梨缶	白すりごま 黄ピーマン ミルクキャラメルガレットサンド	トマト 絹ごし豆腐 牛乳	530 (680)	ミルクキャラメルガレットサンド 牛乳	ミルクキャラメルガレットサンド コーヒー牛乳
2	火	ごはん	コンビネーションオムレツ・レタスサラダ みそ汁・フルーツカクテル缶 (ごはん)	コンビネーションオムレツ かにかまぼこ ホットケーキ粉	フチトマト チンゲン菜 たまご	レタス 油揚げ 調整豆乳	フリーツレタス フルーツカクテル缶 ケーキシロップ	346 (536)	★豆乳ホットケーキ 牛乳	★豆乳ホットケーキ 飲むヨーグルト
3	水	ごはん	麻婆豆腐・春雨サラダ 清し汁・オレンジ (ごはん)	絹ごし豆腐 ねぎ クレープエッグ	豚ひき肉 はるさめ 白いりごま	たまねぎ ロースハム わかめ	にんじん きゅうり 豆ふ	410 (518)	ヤングドーナツ 牛乳	ヤングドーナツ 牛乳
4	木	ごはん	たらの和風ムニエル・しそ風味和え あみ佃煮・みそ汁・りんごゼリー (ごはん)	骨取りたら あみ佃煮 ハッピーターン	もやし スナップエンドウ 牛乳	スライスかまぼこ りんごゼリー こめ	スイートコーン コーンポタージュ	395 (503)	コーンポタージュ ハッピーターン 牛乳	コーンポタージュ ハッピーターン 牛乳
5	金		七夕そうめん お星様コロッケ お星様三色ゼリー	そうめん 錦糸卵 トマト	赤いそうめん きゅうり お星様三色ゼリー	抹茶そうめん 星型コロッケ ケーキ	かにぼう ロングウイナー やさしいジュース	513 (563)	ケーキ やさしいジュース (白ぶどう&ほうれん草)	ケーキ やさしいジュース (白ぶどう&ほうれん草)
6	土	パン	ほたてシチュー・ドレッシングサラダ バナナ (パン)	ミニ貝柱 にんじん ロースハム	鶏肉 グリーンピース ほうれん草	じゃがいも 牛乳 黄ピーマン	たまねぎ シチューベース バナナ	390 (574)	★星たべよ フリッツ・ロースト 乳酸菌飲料	★星たべよ フリッツ・ロースト 乳酸菌飲料
8	月	ごはん	さばのみそ煮・スタミナ奴 みそ汁・黄桃缶 (ごはん)	さばの豆乳みそ煮 トマト わかめ	万能ねぎ きゅうり もやし	レタス 豚肉 黄桃缶	絹ごし豆腐 たまねぎ マロン・マロン	460 (610)	マロン・マロン 牛乳	マロン・マロン コーヒー牛乳
9	火	ごはん	もずく丼・ちくわの磯香焼き 中華風スープ・ゼリーポンチ (ごはん)	豚ひき肉 オクラ えのきたけ	にんじん ちくわ あわせるゼリー	もずく フチトマト フルーツカクテル缶	スイートコーン ほうれん草 エントリー	393 (583)	★エントリー 夏ポテト 牛乳	★エントリー 夏ポテト 飲むヨーグルト
10	水	ごはん	プレーンオムレツ・ポテトの洋風煮 のり佃煮・みそ汁・プレーンヨーグルト (ごはん)	プレーンオムレツ いんげん 葉だいこん	トマト ポークウイナー 油揚げ	じゃがいも のり佃煮 プレーンヨーグルト	にんじん たまねぎ ミニバームロール	466 (574)	ミニバームロール ブチコーン 牛乳	ミニバームロール ブチコーン 牛乳
11	木	ごはん	ほっけの塩麹焼き・きゅうりとひき肉のカレー炒め みそ汁・すいか (ごはん)	骨取りほっけ 赤ピーマン ミニどら焼き	フチトマト はくさい 牛乳	豚ひき肉 えのきたけ こめ	きゅうり すいか	435 (543)	ミニどら焼き 牛乳	ミニどら焼き 牛乳
12	金		サンドイッチ フライドチキン 豆乳コーンポタージュ・みかんゼリー	サンドイッチ レタス 調整豆乳	(※:イギリス産) フライドチキン コーン缶クリーム みかんゼリー	フチトマト たまねぎ おととと	ブチトマト シチューベース ピコラ	716 (603)	おととと ピコラ(いちご) 牛乳	おととと ピコラ(いちご) ヤクルト
13	土		冷やしうどん・桜しゅうまい プリン	米粉うどん 万能ねぎ プリン	鶏ささみ きざみのり えびちゃん	うずら卵 桜しゅうまい レタス 乳酸菌飲料	なると 牛乳	351 (401)	えびちゃん 乳酸菌飲料	えびちゃん 乳酸菌飲料
16	火	ごはん	チキンカレー・ピーチゼリー キャンディチーズ・やさしいジュース (ごはん)	鶏肉 グリーンピース ピーチゼリー	じゃがいも 牛乳 キャンディチーズ	たまねぎ カレールウ やさしいジュース	にんじん 福神漬 ココアワッフル	479 (669)	ココアワッフル 牛乳	ココアワッフル 飲むヨーグルト
17	水	ごはん	牛丼・花野菜サラダ みそ汁・パイ (ごはん)	牛肉 カリフラワー しめじ	たまねぎ ブロッコリー 万能ねぎ	しらたき かにかまぼこ パイ	絹さや だいこん パニラロアンヌ	517 (625)	パニラロアンヌ 牛乳	パニラロアンヌ 牛乳
18	木	ごはん	チーズコロッケ・つるつるところてん みそ汁・黄桃缶 (ごはん)	チーズノーテル クレープエッグ くら	レタス おくら 万能ねぎ	ところてん 白いりごま 黄桃缶	ロースハム わかめ マリービスケット	433 (541)	マリービスケット フチえび 牛乳	マリービスケット フチえび 牛乳
19	金	ごはん	和風照り焼きハンバーグ・ポテトサラダ みそ汁・バナナ (ごはん)	ハンバーグ きゅうり バナナ	トマト 絹ごし豆腐 カスタードデニッシュ	つぶしポテトサラダ 油揚げ 牛乳	魚肉ソーセージ 水菜 ヤクルト	413 (605)	カスタードデニッシュ 牛乳	カスタードデニッシュ ヤクルト
20	土		ね ぶ た							
22	月	ごはん	鮭のみそ焼き・だいこんの和風炒め 清し汁・みかん缶 (ごはん)	骨取り秋鮭 糸こんにゃく ねぎ	スナップエンドウ にんじん みかん缶	鶏肉 絹さや ちくわ	だいこん 卵豆腐 きゅうり	348 (540)	★手作りおやつ やさしいとろろジュース	★手作りおやつ やさしいとろろジュース
23	火	ごはん	えびカツ・ハムサラダ かつおフレーク・みそ汁・メロン (ごはん)	えびカツ 黄ピーマン メロン	トマト かつおフレーク サラダせんべい	ロースハム もずく アンパンマンビスケット	ブロッコリー 万能ねぎ 牛乳	365 (555)	サラダせんべい アンパンマンビスケット 牛乳	サラダせんべい アンパンマンビスケット 飲むヨーグルト
24	水	ごはん	焼き肉風炒め・かに風味サラダ みそ汁・白桃缶 (ごはん)	豚肉 かにかまぼこ えのきたけ	たまねぎ もやし 万能ねぎ	赤ピーマン みずな 白桃缶	にら 焼ばらのり 食パン	487 (595)	★のり塩ラスク 牛乳	★のり塩ラスク 牛乳
25	木	ごはん	鶏肉のカレーチーズ焼き・コールスロー レタススープ・バナナ (ごはん)	鶏肉 しゃべつ しめじ	ピザ用チーズ 魚肉ソーセージ スイートコーン	パセリパウダー にんじん バナナ	フチトマト レタス サッポロポテト・ベジタブル	504 (557)	サッポロポテト・ベジタブル マンナウエファ 牛乳	サッポロポテト・ベジタブル コアラのマーチ 牛乳
26	金	ごはん	うなぎの卵とじ・豆腐のドレッシングかけ みそ汁・ラフランスゼリー (ごはん)	たまご 絹ごし豆腐 だいこん	うなぎ ほうれん草 油揚げ	たまねぎ シーチキン ラフランスゼリー	系みつば 黄ピーマン アンパンマンキャンディスティック	522 (625)	アンパンマンキャンディスティック	パピコ
27	土		冷やし中華・えだまめ ヨーグルト	生中華めん トマト ムーンライト	ロースハム 白いりごま 乳酸菌飲料	きゅうり えだまめ 牛乳	錦糸卵 カルシウムヨーグルト	533 (583)	ムーンライト 乳酸菌飲料	ムーンライト 乳酸菌飲料
29	月	ごはん	華風卵焼き・ナムル のり佃煮・みそ汁・みかん缶 (ごはん)	むきえび たまご ロースハム	にんじん トマト 白いりごま	にら もやし のり佃煮	干しいたけ ほうれん草 じゃがいも	428 (578)	蒸しケーキ(メロン) 牛乳	蒸しケーキ(メロン) コーヒー牛乳
30	火	ごはん	ガバオライス・コーンサラダ 豆腐スープ・黄桃缶 (ごはん)	豚ひき肉 黄ピーマン 魚肉ソーセージ	たまねぎ パセリパウダー 絹ごし豆腐	にんじん スイートコーン しめじ	ピーマン ブロッコリー みずな	344 (534)	綱揚あられ ルヴァン 牛乳	綱揚あられ ルヴァン 飲むヨーグルト
31	水	ごはん	イカリングフライ・かに風味サラダ みそ汁・りんごとカルピスゼリー (ごはん)	ソフトイカリングフライ きゅうり 雪の宿	レタス たまご こつぶっこ	かにかまぼこ たまねぎ 牛乳	だいこん りんごとカルピスゼリー こめ	418 (526)	雪の宿 こつぶっこ 牛乳	雪の宿 こつぶっこ 牛乳

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。
5日はお誕生会です。12日はサンドイッチです。主食の持参は必要ありません。
★マークのおやつは手作りです。
3歳未満児の午前おやつは毎日牛乳となっております。
()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課

