

令和元年

7月のメニュー



曜日	献立名		体を作るもとなる	体の調子を整える	かや熱になる	エネルギー		蛋白質	
	昼食	おやつ				総量	水分	総量	水分
1 月	ごはん・もずくスープ 鶏肉のトマト煮込み・ブロッコリー・スイカ	あんサンド 麦茶	卵・鶏肉・ごま・もずく・小豆・生クリーム	きゅうり・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・トマト缶・ブロッコリー・スイカ	米・強力粉・米油・食パン	516 10.2	18.4 1.7	412 8.1	14.7 1.1
2 火	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・タラの野菜あんかけ・切干大根の豆腐煮・オレンジ	米粉パン 麦茶	豆腐・タラ・わかめ・黒干し・さつま揚げ・高野豆腐・豆乳	長ネギ・玉ねぎ・人参・さやいんげん・しいたけ・小松菜・切干大根・オレンジ	米・黒米・片栗粉・米油・じゃがいも・米粉	537 11.3	18.8 1.8	430 9	15.1 1.4
3 水	ロコモコ丼・ひじき入り野菜スープ ばくばくきゅうり・バナナ	野菜チップス 煮干し・麦茶	ひき肉・豆腐・卵・ひじき・ちくわ・煮干し	玉ねぎ・キャベツ・人参・さやいんげん・コーン・きゅうり・バナナ・かぼちゃ・人参	米・パン粉・じゃがいも・米油	501 14.8	17.9 1.6	401 11.8	14.3 1.3
4 木	黒米ごはん・キャベツのみそ汁 ちくわの二色揚げ・じゃこじやが	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	油あげ・青のり・しらす・豆乳	きゅうり・ごぼう・しそ・玉ねぎ・人参・しいたけ・グリーンピース・かぼちゃ	米・黒米・薄力粉・じゃがいも・米粉・ホットケーキミックス	536 11.9	16.4 1.9	428 9.6	13.1 1.5
5 金	♪七夕メニュー♪ 鮭と青じそのちらし寿司 お望さまみそ汁・枝豆・メロン	きらきらそうめん するめ・麦茶	鮭・卵・のり・ごま・わかめ・煮干し・かつお節	しいたけ・きゅうり・しそ・大根・人参・枝豆・メロン・オクラ	米・片栗粉・米油・そうめん	503 7.3	21.8 1.7	402 5.8	17.4 1.4
6 土	愛情弁当日		たまりせんべい ぶどうジュース	ぶどうジュース	たまりせんべい				
7 日	♪休園♪								
8 月	夏野菜キーマカレー・長ネギスープ ゆで卵・野菜スティック・バナナ	カルピスゼリー 昆布・麦茶	ひき肉・大豆・卵・わかめ・鰹天・昆布・カルピス	玉ねぎ・ナス・人参・ピーマン・にんにく・生鮭・トマト缶・長ネギ・きゅうり・スイカ	米・薄力粉・米油・マヨネーズ	511 13.7	17.3 1.8	409 11	13.8 1.4
9 火	♪愛情弁当日♪ サマーピクニック(きりん・ぞう)	おせんべい・麦茶			おせんべい				
10 水	トマトの親子丼・切干大根のみそ汁 オクラのおかか和え・キウイフルーツ	枝豆おにぎり するめ・麦茶	鶏肉・卵・油揚げ・煮干し・かつお節・塩昆布・ごま	玉ねぎ・トマト・しいたけ・グリーンピース・切干大根・キャベツ・オクラ・もやし・人参・キウイ・梨	米・米油	494 10.3	17.9 1.2	396 8.3	14.3 0.9
11 木	黒米ごはん・ほうれん草のみそ汁 鮭のレモン蒸し・ココロサラダ・バナナ	ジャムサンドイッチ 麦茶	煮干し・鮭・ハム	きのこ・ほうれん草・煮干し・きゅうり・人参・コーン・バナナ・いちごジャム・オレンジマヨネーズ	米・黒米・じゃがいも・マヨネーズ・食パン	511 9.3	20.3 1.5	409 7.4	16.2 1.2
12 金	とうもろこしごはん・高野豆腐のみそ汁 いりどり・ひじきの胡麻和え・オレンジ	米粉パン(おくら) 麦茶	わかめ・高野豆腐・煮干し・鶏肉・ちくわ・ひじき・ごま・小豆	とうもろこし・玉ねぎ・大根・人参・ごぼう・ほうれん草・しいたけ・グリーンピース・オレンジ	米・薄力粉・じゃがいも・米粉	563 11.1	15.8 1.8	450 8.9	12.7 1.4
13 土	二色丼・わかめスープ・チーズ・バナナ	たまりせんべい 麦茶	ひき肉・卵・わかめ・ごま・チーズ	グリーンピース・長ネギ・バナナ	米・たまりせんべい	455 12	18.2 1.7	364 9.6	14.6 1.3
14 日	♪休園♪								
15 月	♪休園♪ (海の日)								
16 火	黒米ごはん・豚汁・納豆和え たごさんウィンナー・切干大根の煮物	バナナヨーグルト 煮干し・麦茶	豚肉・こんにゃく・納豆・チーズ・ごぼう・青のり・ウィンナー・さつま揚げ・高野豆腐・ヨーグルト・煮干し	大根・玉ねぎ・人参・ごぼう・長ネギ・人参・しいたけ・切干大根・グリーンピース・バナナ	米・黒米・じゃがいも	480 17.2	18.1 1.6	384 13.8	14.5 1.3
17 水	ごはん・きらきらスープ ツナオムレツ・ナスのそぼろ煮・バナナ	ココア蒸しパン 麦茶	卵・ツナ缶・豆乳	オクラ・きのこ・コーン・玉ねぎ・グリーンピース・ナス・人参・人参・グリーンピース・バナナ・長ネギ・しいたけ	米・薄力粉・じゃがいも・米粉・片栗粉・ホットケーキミックス	538 8.6	17.6 1.6	430 6.9	14.1 1.3
18 木	黒米ごはん・大根のみそ汁 さんまのかば焼き・枝豆とひじきのサラダ・チーズ	豆腐ビスケット 麦茶	さんま・油揚げ・わかめ・煮干し・豆腐・ひじき・チーズ	大根・玉ねぎ・しめじ・きのこ・人参・もやし・枝豆・レタス	米・黒米・薄力粉・米油・マヨネーズ	519 16.6	15.9 1.6	415 13.3	12.7 1.3
19 金	♪食育デー♪ 夏野菜ピザトースト コーンスープ・スイカ	おとし焼き するめ・麦茶	ウィンナー・おから・ひき肉・卵・するめ・鰹節	玉ねぎ・人参・パプリカ・にんにく・トマト・ナス・ピーマン・コーン・ねぎ・人参・スイカ	食パン・片栗粉・米	506 16	15.7 2.4	404 12.1	12.6 1.9
20 土	高野豆腐のふわふわ卵丼・野菜スープ 温野菜・バナナ	たまりせんべい りんごジュース	高野豆腐・卵	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・キャベツ・人参・大根・ブロッコリー・バナナ	米・米油・たまりせんべい	460 5.3	11.7 1.4	368 4.1	9.4 1.1
21 日	♪休園♪								
22 月	かぼちゃ入り豆乳シチュー・オニオンスープ 温野菜・チーズ・バナナ	桃ゼリー・昆布 麦茶	鶏肉・豆乳・チーズ・昆布・鰹天	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・コーン・にんにく・ブロッコリー・バナナ・塩シユース	米・米油・じゃがいも・米粉・生クリーム	479 11.7	14 1.8	384 9.3	11.2 1.4
23 火	黒米ごはん・あおさのみそ汁 タラのタルタルソースかけ・ラタトゥイユ	バナナマフィン 麦茶	あおさ・豆腐・煮干し・タラ・卵・ベーコン・豆乳	玉ねぎ・パセリ・ナス・ピーマン・トマト缶・にんにく・バナナ	米・黒米・薄力粉・米油・マヨネーズ・ホットケーキミックス	522 17.3	17.9 1.7	417 13.8	14.4 1.4
24 水	マーボー茄子丼・ひじき入り春雨スープ もやしのだんムル・オレンジ	梅じゃこおにぎり 麦茶	ひき肉・ひじき・ハム・ごま・しらす	ナス・にら・人参・長ネギ・しょうが・キャベツ・玉ねぎ・さやいんげん・きゅうり・グリーンピース・小松菜・梅	米・片栗粉・米油・春雨・ごま油	505 12.8	15.5 1.7	404 10.2	12.4 1.4
25 木	黒米ごはん・豆腐のみそ汁 サバのカレー焼き・切干はりはり・バナナ	とうもろこし するめ・麦茶	煮干し・さば・塩昆布・するめ・ごま	豆腐・玉ねぎ・もやし・切干大根・きゅうり・人参・バナナ・とうもろこし	米・黒米	546 11.5	21.1 1.4	437 9.2	16.9 1.2
26 金	豚玉丼・もやしスープ チーズ・キウイフルーツ	たまりせんべい プチゼリー・麦茶	豚肉・卵・チーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・ピーマン・キウイフルーツ	米・米油・たまりせんべい	453 12.4	18 1.5	362 10	14.4 1.2
27 土	♪休園♪ (夕涼み会)								
28 日	♪休園♪								
29 月	えびピラフ・わかめスープ・鶏のからあげ かぼちゃサラダ	お誕生ケーキ♪ 麦茶	エビ・わかめ・ごま・鶏肉・ハム・卵	玉ねぎ・人参・長ネギ・しょうが・かぼちゃ・きゅうり・レーズン・スイカ・みかん・パン	米・黒米・薄力粉・米油・マヨネーズ・バター・生クリーム	582 21	17.1 1.6	466 16.8	13.7 1.3
30 火	黒米ごはん・なめこのみそ汁・アジのバジルパン焼焼き・切干大根のゆかり和え・バナナ	ふかしカボチャ 煮干し・麦茶	豆腐・煮干し・あじ・ちくわ	なめこ・長ネギ・バジル・きゅうり・きゅうり・人参・切干大根・しそ・かぼちゃ・バナナ	米・黒米・米油・パン粉	486 9.9	17.8 1	389 7.9	14.2 0.8
31 水	ひまわりごはん・そうめんスープ トマトサラダ・スイカ	米粉パン (ブルーベリーソース)麦茶	ひき肉・卵・ヨーグルト	いんげん・煮干し・人参・オクラ・トマト・レタス・きゅうり・スイカ・バナナ・ブルーベリージャム	米・そうめん・米油・米粉	522 11.4	17.3 1.7	417 9.1	12.3 1.1

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

(3~5歳) (1~2歳)