

2023年7月予定献立表

緑丘保育園

| 曜 日 | 昼 食 | 材 料 名 | 0,1歳対応 | 3時のおやつ | 延長のおやつ | 夕 食 |
|------------|---|---|---|---|--|---|
| 月 24 | 鮭のタンドリー風 ひじきのマリネ パン 夏野菜カレースープ | 生鮭・ヨーグルト・ケチャップ・醤油・カレー粉・にんにく・パン粉 ひじき・醤油・大根・きゅうり・にんじん・ハム・なたね油・米酢・海水塩 プレーンボール(卵・乳なし) にんじん・玉葱・なす・かぼちゃ・カレー粉・海水塩・醤油・かつおだし | 別皿とろみあり 野菜やわらかくゆでる 食パンスティックつき カレー粉なし | 焼肉ごはん 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・なたね油・海水塩・ 酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま | じゃがバター じゃがいも・バター・海水塩・青のり | けんちんうどん・じゃがバター 干しうどん・豚ひき・大根・にんじん・ごぼう・長葱・青菜・ごま油・味噌・かつおだし |
| 火 25 | いなだの香味焼き モロヘイヤとしらすの和え物 ゆかりごはん 切干大根味噌汁 | いなだ・長葱・ごま・生姜・酒・醤油 モロヘイヤ・オクラ・しらす・米酢・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米・ゆかり 切干大根・いんげん・にんじん・塩蔵わかめ・煮干し・かつおだし・味噌 | 別皿とろみあり 酢なし、だし醤油 わかめ細かく切る | なす入りそうめん 冷や麦・鶏ひき・なす・にんじん・油揚げ・干し椎茸・ いんげん・醤油・みりん・うずら卵・海水塩 | 麦茶 黒糖ラスク 食パン(卵なし)・黒砂糖・バター | くだもの 豚肉のアップルソース焼き・かぼちゃサラダ 豚肉・りんご・醤油・酒・素精糖・海水塩 かぼちゃ・きゅうり・レーズン・米酢・なたね油・海水塩 |
| 水 26 | 納豆の岩石揚げ ニラとえのきのお浸し・トマト ふりかけごはん 春雨スープ | 納豆・長葱・卵・海水塩・醤油・薄力粉・かつおだし・米油 ニラ・えのき・醤油・かつおだし トマト 精白米・胚芽米・ふりかけ(卵なし) 春雨・にんじん・玉葱・きくらげ・キャベツ・青菜・醤油・海水塩・かつおだし・昆布だし | | ブルーベリーラスク 食パン(卵なし)・ブルーベリージャム | ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・生姜・万能ねぎ・ にんじん・ごま・醤油 | 煮魚・きゅうりの梅肉和え 魚・醤油・酒・素精糖・みりん・かつおだし きゅうり・海水塩・梅ひしお |
| 木 27 | 豚肉のマリネ ひじきとポテトのごま和え ごはん 豆乳入りかぼちゃ味噌汁 | 乳児)豚ひき・鶏ひき・玉葱・パン粉・かつおだし・海水塩 / (幼児)豚肉・玉葱・にんじん・いんげん・キャベツ・なたね油・米酢・素精糖・海水塩 ひじき・かつおだし・きゅうり・じゃがいも・ごま・素精糖・海水塩 精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・青菜・豆乳・煮干し・味噌・かつおだし | 乳児 ハンバーグ きゅうりゆでる | レーズンクッキー ホットケーキミックス(無糖)・バター・牛乳・レーズン・ 海水塩・全粒粉 | わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ | 豆腐のあんかけ・かぶの煮物 豆腐・薄力粉・なたね油・豚ひき・干し椎茸・長葱・にんじん・素精糖・醤油・ 片栗粉 かぶ・青菜・にんじん・素精糖・みりん・醤油 |
| 金 28 | 大豆カレー だいこんときゅうりの梅サラダ わかめスープ | 精白米・胚芽米・豚肉・大豆・にんじん・玉葱・じゃが芋・にんにく・なたね油・薄力粉・バター・カレー粉・ピーマン・りんご・海水塩・醤油・牛乳・ だいこん・きゅうり・梅ひしお・削り節・素精糖・米酢・かつおだし・醤油 ウスターソース・ケチャップ 塩蔵わかめ・長葱・青菜・ごま・海水塩・醤油・かつおだし・昆布だし | 豚ひき 野菜やわらかくゆでる わかめ細かく切る | いもようかん さつまいも・素精糖・寒天・水・海水塩 | 菜飯じゃこおにぎり 精白米・胚芽米・しらす・青菜・海水塩・ ごま・海苔 | 魚のステーキ・いんげんとコーンのマリネ 魚・海水塩・片栗粉・なたね油・玉葱・パセリ・素精糖・醤油・米酢・上新粉 いんげん・コーン・米酢・なたね油・海水塩 |
| 土 15 29 | 肉みそうどん ツナとキャベツのスープ ゼリー | 干しうどん・豚ひき・玉葱・にんじん・網さや・椎茸・生姜・にんにく・素精糖・味噌・醤油・片栗粉・なたね油 キャベツ・玉葱・にんじん・まぐろ缶・網さや・塩・かつおだし・こんぶだし 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー | | ラスク・チーズ 食パン・マーガリン・素精糖 一口チーズ | | |
| 月 31 | アジの南蛮漬け いんげんのかつお煮 梅ごはん モロヘイヤと麩の味噌汁 | アジ・片栗粉・米油・にんじん・長葱・ピーマン・醤油・米酢・素精糖・かつおだし いんげん・醤油・素精糖・みりん 精白米・胚芽米・梅干し・ごま・大葉(幼児のみ) モロヘイヤ・麩・にんじん・煮干し・かつおだし・味噌 | 白身魚 あんかけ やわらかく煮る | ほいくえんサブレ ホットケーキミックス(無糖)・上白糖・卵・なたね油・全粒粉 | きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩 | 回鍋肉・さつまいもひじき煮 豚肉・醤油・酒・なたね油・キャベツ・ピーマン・にんじん・味噌・醤油・酒・素精糖・ 片栗粉 さつまいも・ひじき・にんじん・醤油・素精糖 |
| 火 18 | 松風焼き ラタトゥイユ パン チンゲン菜とわかめのスープ | 鶏ひき・豚ひき・卵・長葱・玉葱・パン粉・味噌・生姜・ごま なす・トマト・玉葱・ピーマン・にんにく・オリーブ油・海水塩 プレーンボール(卵・乳なし) 塩蔵わかめ・にんじん・長葱・青梗菜・海水塩・醤油・ごま油・かつおだし・昆布だし | 別皿とろみあり 食パンスティックつき わかめ細かく切る | 味噌おにぎり 精白米・胚芽米・味噌・みりん・ごま | いもけんぴ さつまいも・なたね油・メープルシロップ | スパゲティナポリタン・スープ スパゲティ・玉葱・豚ひき・にんじん・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・ バルメザンチーズ・海水塩・なたね油 |
| 水 19 | 炒り豆腐 とうがんのあんかけ ごはん なすの味噌汁 | 豆腐・鶏ひき・にんじん・ごぼう・干し椎茸・長葱・いんげん・卵・海水塩・素精糖・醤油・みりん・なたね油 とうがん・にんじん・素精糖・醤油・海水塩・鶏ひき・醤油・片栗粉・酒・みりん・かつおだし 精白米・胚芽米 なす・なたね油・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし | | ドライカレーサンドイッチ 食パン(卵・乳なし)・牛ひき・玉葱・にんじん・レーズン・ なたね油・薄力粉・カレー粉・バター・海水塩 | ほたてごはんおにぎり 精白米・胚芽米・ほたて缶・にんじん・ 干し椎茸・海水塩・醤油 | 魚の焼肉だれ・刻み昆布煮つけ 魚・薄力粉・片栗粉・なたね油・にんにく・醤油・みりん・素精糖・ごま油・ごま 刻み昆布・油揚げ・にんじん・青菜・醤油・素精糖・みりん・酒 |
| 木 20 | 鶏南うどん 中華風オムレツ ひじきの酢の物 | 干しうどん・鶏ひき・長葱・にんじん・青菜・醤油・海水塩・かつおだし・昆布だし 卵・豚ひき・春雨・長葱・椎茸・たけのこ・生姜・海水塩・素精糖・醤油・酒・かつおだし ひじき・きゅうり・にんじん・米酢・醤油・ごま・かつおだし | 別皿とろみあり 酢なし、だし醤油 | 豆腐かぼちゃ白玉だんご※ 白玉粉・豆腐・きなこ・素精糖・海水塩・かぼちゃ・ 上新粉 ※0,1歳児は、おにぎりです | おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・ごま 海苔 | 魚の海苔味噌焼き・キャベツの土佐酢和え 魚・味噌・アレルギー用マヨネーズ・青のり キャベツ・にんじん・海水塩・醤油・ 米酢・素精糖 |
| 金 21 | 鮭ごはん かぼちゃのそぼろあん きゅうりの甘酢漬け そうめん汁(7/7星型にんじん) | 精白米・胚芽米・甘塩鮭・ごま・大葉(幼児のみ) かぼちゃ・豚ひき・片栗粉・酒・素精糖・醤油 きゅうり・海水塩・素精糖・米酢・ごま油・生姜 冷や麦・オクラ・干し椎茸・青菜・海水塩・醤油・かつおだし・7/7にんじん | きゅうりゆでる | トマトとチーズのマカロニ トマト・玉葱・にんにく・とろけるチーズ・マカロニ・ 海水塩・なたね油・パセリ・卵 | じゃこトースト 食パン(卵なし)・しらす・パセリ・ アレルギー用マヨネーズ | 豆腐ハンバーグ・切干大根のごまサラダ 豆腐・鶏ひき・玉葱・ひじき・にんじん・パン粉・卵・海水塩・なたね油・醤油・素精糖・ 片栗粉・かつおだし 切干大根・きゅうり・にんじん・コーン・味噌・米酢・マヨネーズ |
| 土 22 | きつねうどん 鶏じゃがが煮 フルーツヨーグルト | 干しうどん・にんじん・玉葱・干し椎茸・かつおだし・醤油・みりん・海水塩・油揚げ・醤油・素精糖・水 鶏ひき・じゃがいも・玉葱・にんじん・いんげん・素精糖・みりん・醤油・なたね油 ヨーグルト・上白糖・みかん缶・もも缶・レーズン | | パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地・パン・ジャム 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) | < 今月のお知らせ > 暑い日が続いて、早くも夏バテしてしまいそうですね。子どもたちの食欲も毎年この時期は少し落ちます。カレー味や酸味を少し効かせたメニューで食欲が出るようにしています。夏の食事のポイントが、今月のわたげに詳しくのっていますので、ぜひご覧ください。 | |

* 幼児)エネルギー552kcal たんぱく質22.5g 脂質17.5g * 乳児)エネルギー433kcal たんぱく質17.3g 脂質13.5g

* 0才児クラスのみ 9時30分おやつの牛乳(豆乳)があります。* 3時のおやつの牛乳は豆乳入りです * 材料の関係で献立が変更になることもあります。