

# 2019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	1 29	あじの香味焼き モロヘイヤとしらすの酢の物 ゆかりごはん いんげんともやしの味噌汁	あじ・長葱・生姜・酒・醤油 モロヘイヤ・オクラ・しらす・酢・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米・ゆかり いんげん・もやし・青菜・味噌・煮干し	酢なし	ジャージャーめん(うどん) 中華めん/干しうどん・豚ひき・玉葱・生姜・醤油 味噌・砂糖・油・きゅうり・みりん くだもの・牛乳	チーズサンド 食パン・スライスチーズ・きゅうり 麦茶 さつまいもあんぱん さつまいもあんぱん(あん少量目)	ポークマリネード・マゼドアンサラダ 豚肉・ピーマン・酒・砂糖・醤油・酢・油・玉葱 かぼちゃ・じゃが芋・きゅうり・ 干しぶどう・酢・油・塩 チーズサンド・スープ 魚の梅焼き・切り干し大根煮 魚・梅びしお・味噌・みりん・酒・砂糖 切り干し大根・人参・干し椎茸・油揚げ 油・砂糖・醤油・みりん・いんげん 精白米・胚芽米・ふりかけ ふりかけごはん・すまし汁
火	2 16 30	豆腐のあんかけ きゅうりの磯和え ごはん 炒めなすの味噌汁	豆腐・薄力粉・油・豚ひき・干し椎茸・長葱・人参・砂糖・醤油・片栗粉 きゅうり・青のり・塩 精白米・胚芽米 なす・油・玉葱・青菜・味噌・煮干し		かぼちゃとさつまいもきな粉和え かぼちゃ・さつまいも・油・きな粉・砂糖・塩 くだもの・牛乳	麦茶 さつまいもあんぱん さつまいもあんぱん(あん少量目)	魚の梅焼き・切り干し大根煮 魚・梅びしお・味噌・みりん・酒・砂糖 切り干し大根・人参・干し椎茸・油揚げ 油・砂糖・醤油・みりん・いんげん 精白米・胚芽米・ふりかけ ふりかけごはん・すまし汁
水	3 17 31	松風焼き ラタトゥイユ 玄米パン ニラスープ	豚ひき・鶏ひき・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・塩 玄米パン ニラ・玉葱・えのき・青菜・塩・醤油・片栗粉・かつおだし		中華風桜えびごはん 精白米・胚芽米・桜えび・ごま油・かつおだし・塩 くだもの・牛乳	こふきいも じゃがいも・塩・青のり 麦茶	タンメン・こふきいも 中華めん・豚肉・油・キャベツ・にんじん・もやし・長葱・塩 くだもの
木	4 18	豚肉のマリネ ひじきとポテトのごま和え ごはん なめこ牛乳味噌汁	乳児)豚ひき・鶏ひき・玉葱・パン粉・かつおだし・塩(幼児)豚肉・玉葱・人参・いんげん・キャベツ・油・酢・砂糖・塩 ひじき・かつおだし・きゅうり・じゃがいも・ごま・塩・砂糖 精白米・胚芽米 豆腐・なめこ・長葱・かつおだし・味噌・牛乳	ハンバーグあんかけ	フルーツ蒸しパン ホットケーキミックス・全粒粉・卵・牛乳・砂糖・みかん缶 バナナ・干しぶどう・豆乳 くだもの・牛乳	和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶詰・玉葱・油 みりん・海苔 麦茶	豆腐のカニあん・オクラとえのきの酢の物 豆腐・小麦粉・油・人参・長葱・椎茸・青菜・カニ缶・片栗粉・塩 オクラ・塩蔵わかめ・えのき・酢・醤油・かつおだし 和風ツナごはん・スープ
金	5 19	ぶりのり味噌焼き かぼちゃのそぼろあん ごはん 七夕そうめん汁	ぶり・味噌・マヨネーズ・青のり かぼちゃ・豚ひき・片栗粉・酒・砂糖・醤油 精白米・胚芽米 冷麦・オクラ・干し椎茸・青菜・塩・醤油・かつおだし	とろみあり	ドライカレーサンド 食パン・牛ひき・玉葱・人参・干しぶどう・油・薄力粉 カレー粉・バター・塩 くだもの・牛乳	味噌おにぎり 精白米・胚芽米・味噌・みりん・ごま 麦茶	肉じゃが・キャベツの土佐酢和え じゃが芋・豚肉・玉葱・人参・いんげん・砂糖・酒・醤油・油 キャベツ・にんじん・塩・醤油・酢・砂糖・削り節 味噌おにぎり・味噌汁
土	6 20	きつねうどん 鶏じゃが煮 ゼリー	干しうどん・鶏ひき・油揚げ・にんじん・椎茸・キャベツ・青菜・醤油・塩・長葱 鶏ひき・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・油 100%ジュース・水・砂糖・アガー		ラスク・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地パン・砂糖・ マーガリン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳		
月	8 22	かじきのかりんとう いんげんのごま和え 梅ごはん モロヘイヤと麩の味噌汁	かじき・片栗粉・油・砂糖・醤油・水・ごま いんげん・にんじん・ごま・砂糖・醤油 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・味噌	とろみあり	ジャムサンド 食パン・ジャム くだもの・牛乳	夕焼けおにぎり 精白米・胚芽米・昆布・油揚げ・人参・ 醤油 麦茶	豆腐ツナハンバーグ・さつまいもと刻み昆布煮 豆腐・まぐろ缶・にんじん・玉葱・椎茸・万能ねぎ・パン粉・醤油・油 さつまいも・刻み昆布・みりん・砂糖・醤油 夕焼けごはん・スープ
火	9 23	マーボー豆腐 きゅうりの甘酢漬け ごはん 油揚げともやしの味噌汁	豆腐・豚ひき・ニラ・長葱・にんじん・ごま油・にんにく・生姜・味噌・砂糖・醤油・片栗粉 きゅうり・塩・砂糖・酢・ごま油・生姜 精白米・胚芽米 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・塩蔵わかめ・煮干し・味噌	だし醤油	なす入りそうめん 冷麦・鶏ひき・なす・人参・油揚げ・干し椎茸・いんげん・ 醤油・みりん・塩 くだもの・牛乳	黒糖ラスク 食パン・黒砂糖・バター 麦茶	鶏の照り焼き・ひじき大豆煮 鶏もも・大蒜・生姜・醤油・酒 ひじき・大豆缶・人参・砂糖・醤油・いんげん 精白米・胚芽米・ごま・塩 ごまごはん・すまし汁
水	10 24	白身魚のチーズ焼き いんげんとコーンのマリネ ごまパン 夏野菜のカレースープ	白身魚・とろけるチーズ いんげん・コーン缶・玉葱・油・酢・塩 ごまパン 南瓜・玉葱・にんじん・カレー粉・塩・醤油・青菜・かつおだし	とろみあり	豚飯 精白米・胚芽米・豚ひき・たけのこ・にんじん・青菜 酒・醤油・ごま油 くだもの・牛乳	スイートポテト さつまいも・砂糖・豆乳 麦茶	焼きそば・さつまいも茶巾 中華めん・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・にんじん・ピーマン・油・ 青のり・ウスターソース・中濃ソース・塩 味噌汁
木	11 25	鶏肉と豆腐の味噌炒め ねばねば和え ごはん 豆乳入りじゃが芋の味噌汁	鶏ひき・玉葱・にんじん・ピーマン・味噌・みりん・豆腐・油 ひきわり納豆・ニラ・にんじん・もやし・キャベツ・醤油・マヨネーズ 精白米・胚芽米 じゃがいも・玉葱・青菜・豆乳・味噌・煮干し		はちみつマフィン ホットケーキミックス・卵・牛乳・砂糖・バター・ はちみつ くだもの・牛乳	しょうがごはんおにぎり 精白米・胚芽米・生姜・油揚げ・海苔・酒・ 塩・醤油・にんじん 麦茶	魚の味噌漬け焼き・じゃこピーマン 魚・みりん・味噌・生姜 ピーマン・しらす・油・醤油・砂糖 しょうがごはん・スープ
金	12 26	カレーライス だいこんときゅうりの梅おかかサラダ わかめとえのきのスープ	精白米・胚芽米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・薄力粉・バター・ピーマン・油・りんご・にんにく・生姜・塩・牛乳・ソース・醤油・ケチャップ だいこん・きゅうり・梅びしお・砂糖・酢・かつおだし・醤油 塩蔵わかめ・えのき・長葱・青菜・塩・醤油・ごま・ごま油	ひき肉 野菜ゆで・だし醤油	かぼちゃようかん・小魚 南瓜・砂糖・寒天・水 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳	ダイスチーズパン ダイスチーズ入りソフトフランス 麦茶	豚肉のトマトソース煮・ポテトサラダ 豚肉・玉葱・マッシュルーム・トマト缶・トマトケチャップ・パセリ・塩・油 じゃが芋・にんじん・きゅうり・アレルギー用マヨネーズ・塩・オリーブ油・酢 ダイスチーズパン・クリームスープ
土	13 27	鶏南蛮うどん シーチキンサラダ フルーツヨーグルト	干しうどん・鶏ひき・長葱・にんじん・青菜・醤油・塩・かつおだし キャベツ・まぐろ缶・きゅうり・トマト・油・酢・塩 ヨーグルト・砂糖・みかん缶・もも缶・干しぶどう	野菜ゆで	パン・チーズ ソフトフランス生地/バターロール生地パン 一口チーズ くだもの・牛乳		

\* 乳児)エネルギー423kcal たんぱく質18.3g 脂質13.5g \* 幼児)エネルギー549kcal たんぱく質23.7g 脂質17.7g

\* 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。