

2021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	12 大豆カレー 大根の梅おかかサラダ わかめスープ	精白米・胚芽米・豚肉・大豆・人参・玉葱・じゃがいも・なたね油・薄力粉・バター・カレー粉・ピーマン・塩・にんにく・りんご・醤油・だいこん・きゅうり・梅びしお・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・牛乳 塩蔵わかめ・長葱・青菜・ゴマ・塩・醤油・かつおだし・昆布	ひき肉 野菜ゆで	牛乳かん 牛乳・上白糖・みかん缶・寒天	ほたてごはんおにぎり 精白米・胚芽米・ほたて缶・人参・干し椎茸・塩・醤油	魚の味噌漬け焼き・さつまいものひじき煮 魚・みりん・味噌・生姜 さつまいも・にんじん・ひじき・醤油・素精糖
火	13 豚肉のマリネ(乳児ハンバーグ) 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	玉葱・キャベツ・にんじん・いんげん・米酢・素精糖・塩 乳児)豚ひき・鶏ひき・玉葱・パン粉・かつおだし・塩 幼児)豚もも ひじき・かつおだし・きゅうり・じゃが芋・ごま・塩・素精糖 精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・青菜・豆乳・味噌・煮干し・こんぶ	酢なし、野菜あんかけ	くだもの・牛乳 ナス入りそうめん 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・塩	麦茶 じゃこトースト 食パン・しらす・アレルギー用マヨネーズ・パセリ	ほたてごはん・味噌汁 魚の照り焼き・刻み昆布の煮つけ 魚・醤油・酒・みりん 刻み昆布・油揚げ・干し椎茸・いんげん・醤油・みりん・塩
水	14 炒り豆腐 とうがんのあんかけ ごはん 炒めなすの味噌汁	豆腐・鶏ひき・にんじん・ごぼう・干し椎茸・長葱・いんげん・塩・素精糖・醤油・みりん・卵・なたね油 とうがん・にんじん・素精糖・醤油・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・こんぶ		くだもの・牛乳 フルーツ蒸しパン ホットケーキミックス(無糖)・素精糖・卵・牛乳・みかん缶・パン缶・干しぶどう・豆乳・全粒粉	麦茶 生姜ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・生姜・油揚げ・海苔・にんじん・酒・塩・醤油	ごはん・スープ 肉じゃが・きゅうりとわかめのしらす和え 豚肉・じゃがいも・玉葱・にんじん・いんげん・素精糖・酒・醤油・なたね油 きゅうり・塩蔵わかめ・しらす・米酢・素精糖・醤油・塩
木	1 かじきのかりんとう いんげんのごま和え ゆかりごはん モロヘイヤと麩の味噌汁	かじき・片栗粉・油・素精糖・醤油・ごま いんげん・にんじん・ごま・素精糖・醤油 精白米・胚芽米・ゆかり モロヘイヤ・麩・にんじん・煮干し・こんぶ・味噌	とろみ(必要に応じて)	くだもの・牛乳 いちごジャムサンド 食パン・いちごジャム	麦茶 かぼちゃのチーズもち かぼちゃ・片栗粉・チーズ	マーボーうどん・かぼちゃのチーズもち 干しうどん・豚ひき・生姜・にんじん・長葱・干し椎茸・豆腐・味噌・なたね油・片栗粉・かつおだし・塩・醤油・みりん・ニラ
金	2 魚介ハンバーグ ひじきのマリネ ごまパン 夏野菜のカレースープ	イカすりみ・えび・白身魚・玉葱・薄力粉・塩・卵・パン粉・かつおだし・生クリーム ひじき・醤油・大根・人参・きゅうり・ハム・なたね油・塩・米酢 ごまパン(卵なし) かぼちゃ・玉葱・人参・カレー粉・塩・醤油・青菜・かつおだし・こんぶ		くだもの・牛乳 焼肉ごはん 精白米・胚芽米・豚ひき・人参・なたね油・塩・酒・味噌・素精糖・にんにく・ごま・醤油	麦茶 わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	豆腐のかりんとう・切干大根煮 豆腐・片栗粉・なたね油・みりん・黒砂糖・醤油 切干大根・人参・干し椎茸・いんげん・なたね油・素精糖・醤油・みりん
土	3 きつねうどん 鶏じゃが煮 フルーツヨーグルト	干しうどん・人参・玉葱・干し椎茸・かつおだし・醤油・みりん・塩・油揚げ・醤油・素精糖 鶏ひき・じゃがいも・玉葱・人参・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・干しぶどう		くだもの・牛乳 ラスク・チーズ ソフトフランス生地/バターロール生地・マーガリン・砂糖 一口チーズ		
月	5 ツナとチーズのオムレツ 生揚げのそぼろ煮 ごはん だいこんとにんじんの味噌汁	卵・まぐろ缶・玉葱・にんじん・ピーマン・塩・菜種油・脱脂粉乳・チーズ 生揚げ・素精糖・醤油・かつおだし・にんじん・玉葱・鶏ひき・なたね油・片栗粉 精白米・胚芽米 大根・にんじん・青菜・味噌・煮干し・こんぶ		くだもの・牛乳 さつまいもきな粉スナック さつまいも・なたね油・きな粉・素精糖・塩	塩パン 塩パン(卵なし)	豚肉のトマトソース煮・ポテトサラダ 豚肉・玉葱・トマト缶・ケチャップ・パセリ・塩・なたね油(乳児は肉団子) じゃが芋・にんじん・きゅうり・アレルギー用マヨネーズ・オリーブ油・米酢
火	6 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・塩・醤油・薄力粉・かつおだし・油 ニラ・えのき・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米・ふりかけ(卵・乳なし) 春雨・にんじん・玉葱・さくらげ・キャベツ・青菜・醤油・塩・かつおだし・昆布		くだもの・牛乳 ほいくえんサブレ ホットケーキミックス・全粒粉・上白糖・卵・油	麦茶 夕焼けおにぎり 精白米・胚芽米・刻み昆布・人参・油あげ 醤油	魚のカレー焼き・だいこんそぼろ煮 魚・塩・薄力粉・カレー粉・油 大根・にんじん・素精糖・醤油・みりん
水	7 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(7/7七夕そうめん)	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・塩・素精糖・米酢・ごま油・生姜 冷や麦・オクラ・干し椎茸・青菜・塩・醤油・かつおだし・こんぶ・7/7にんじん	きゅうりゆで・酢なし	くだもの・牛乳 ドライカレーサンド 食パン・牛ひき・玉葱・にんじん・干しぶどう・なたね油・薄力粉・カレー粉・バター・塩	麦茶 菜飯じゃこおにぎり 精白米・胚芽米・しらす・青菜・海苔・ごま	豆腐のつくね焼き・キャベツの塩昆布和え 豆腐・鶏ひき・玉葱・パン粉・塩・なたね油・味噌・みりん・酒 キャベツ・にんじん・塩昆布
木	8 イナダの香味焼き モロヘイヤとしらすの酢の物 梅ごはん いんげんともやしの味噌汁	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・梅干し・ごま・大葉(幼児のみ) いんげん・もやし・玉葱・青菜・味噌・煮干し・こんぶ		くだもの・牛乳 トマトとチーズのマカロニ トマト・玉葱・にんにく・チーズ・マカロニ・塩・なたね油 パセリ・卵	麦茶 さつまいもあんぱん さつまいもあんぱん(卵なし)	チャプチェ風・じゃがいもバター煮 豚肉・醤油・酒・春雨・にんじん・玉葱・ピーマン・なたね油・にんにく・ごま・素精糖 じゃがいも・バター・醤油
金	9 松風焼き ラトウイユ 玄米パン 青梗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・塩 玄米・パン(卵なし) 塩蔵わかめ・にんじん・長葱・青梗菜・塩・醤油・ごま油		くだもの・牛乳 サラダ寿司(0,1歳 酢なし) 精白米・胚芽米・しらす・きゅうり・にんじん・チーズ・海苔・米酢・素精糖・塩	麦茶 ポテトフライ じゃがいも・なたね油・塩・青のり	タンメンうどん・ポテトフライ 干しうどん・豚ひき・なたね油・キャベツ・にんじん・もやし・長葱・塩
土	10 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・いんげん・椎茸・生姜・にんにく・素精糖・味噌・醤油・片栗粉 キャベツ・玉葱・にんじん・まぐろ缶・いんげん・塩・かつおだし 100%ジュース・素精糖・アガー		くだもの・牛乳 パン・小魚 ソフトフランス生地パン/バターロール生地パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま)	< 今月のお知らせ > 梅雨でも暑い日が続いています。水分補給をしっかり！朝食に、味噌汁やスープなど汁物を加えると、塩分も水分もとれて、熱中症対策になり、おすすめです。インスタントのものでも良いので、ぜひ一品加えてみてください(子どもは大人より薄めます)	

* 幼児)エネルギー543kcal たんぱく質22.7g 脂質17.0g * 乳児)エネルギー422kcal たんぱく質17.4g 脂質13.2g

* 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。