

2022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	11 25	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(乳児)・乳なしルゥ(幼児)・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(乳児)・豆乳(幼児) 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	いもようかん さつまいも・砂糖・寒天・水・塩 くだもの・牛乳	中華風桜えびごはんおにぎり 精白米・胚芽米・桜えび・ごま油 かつおだし・塩 麦茶	肉味噌豆腐・かぶのあちやら漬け 豆腐・牛ひき肉・玉葱・人参・椎茸・油・味噌・砂糖・片栗粉・小松菜・小麦粉 かぶ・きゅうり・塩・酢・砂糖 中華風さくらえびごはん・味噌汁
火	12 26	鶏肉のケチャップ炒め モロヘイヤの酢の物 ごはん ニラと豆腐の味噌汁	鶏むね肉・塩・砂糖・酒・小麦粉・油・ケチャップ・ウスターソース 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 ニラ・玉葱・豆腐・青菜・味噌・煮干し・昆布		⑫焼きビーフンうどん(乳)、ビーフン(幼)、豚肉・エビ 玉葱・キャベツ・ピーマン・人参・椎茸・ごま・油・醤油・塩 ⑳なす入りそうめん冷や麦・鶏肉・なす・人参・油揚げ 干し椎茸・いんげん・醤油・塩 くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	魚の南部焼き・ひじきの煮物 魚・みりん・醤油・ごま びじき・干し椎茸・人参・油揚げ・いんげん・油・砂糖 醤油・酒・みりん ゆかりごはん・すまし汁
水	13 27	マーボー豆腐 キャベツの磯和え ごはん 春雨スープ	豆腐・豚ひき肉・長葱・ニラ・人参・ごま油・にんにく・生姜・味噌・醤油・砂糖・片栗粉 キャベツ・のり・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米 春雨・にんじん・玉葱・きくらげ・キャベツ・青菜・醤油・塩・かつおだし・昆布		ブルーベリーラスク 食パン・ブルーベリージャム くだもの・牛乳	昆布ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・刻み昆布・人参・油揚げ 醤油・砂糖・油 麦茶	豚肉生姜焼き・きゅうりのしらす和え 豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・油 きゅうり・しらす・醤油・酢 昆布ごはん・味噌汁
木	14 28	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	はちみつマフィン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・卵・牛乳 はちみつ くだもの・牛乳	ジャムサンド 食パン・ジャム(いちごorりんご) 麦茶	魚のピザ風・シーチキンサラダ 魚・塩・玉葱・パセリ・ケチャップ・チーズ・油 ツナ缶・キャベツ・きゅうり・トマト・油・酢・塩 食パン・スープ
金	1 15	かじきのパーベキューソース コールスローサラダ ごはん 夏野菜のカレースープ	かじき・塩・小麦粉・油・りんご・酢・酒・みりん・醤油 コーン・人参・キャベツ・油・酢・塩 精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・人参・なす・カレー粉・塩・醤油・青菜・かつおだし・昆布		豚飯 精白米・胚芽米・豚ひき・たけのこ・人参・小松菜・酒 醤油・塩・ごま油 くだもの・牛乳	スイートポテト さつまいも・豆乳・砂糖 麦茶	田舎うどん・スイートポテト 干しうどん・豚肉・人参・長葱・椎茸・青菜・味噌 くだもの
土	2 16 30	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		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) くだもの・牛乳		
月	4 29 (金)	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト ツナとキャベツのスープ	スパゲッティ・豚ひき肉・牛ひき肉・玉葱・人参・干し椎茸・ホールトマト・ケチャップ・パセリ・油・塩 じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・油・塩 キャベツ・玉葱・人参・ツナ缶・いんげん・塩・かつおだし・昆布		豆腐かぼちゃ白玉団子 白玉粉・豆腐・きなこ・砂糖・塩・かぼちゃ・上新粉 くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	魚の照り焼き・キャベツの土佐酢和え 魚・醤油・酒・油 キャベツ・塩・醤油・酢・砂糖・削り節・人参 わかめおにぎり・味噌汁
火	5 19	あじの南蛮漬け いんげんのかつお煮 梅ごはん モロヘイヤと麩の味噌汁	あじ・片栗粉・油・にんじん・長葱・ピーマン・醤油・酢・砂糖・かつおだし いんげん・醤油・砂糖・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・昆布・味噌	鯉⇒三枚おろし、酢なし	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 くだもの・牛乳	ココアラスク 食パン・マーガリン・砂糖・ココア 麦茶	煮込みハンバーグ・コロコロサラダ 豚ひき肉・牛ひき肉・玉葱・パン粉・塩・油・ケチャップ・ウスターソース・かつおだし 片栗粉・じゃが芋・人参・きゅうり・コーン・ハム・塩・酢・油 食パン・スープ
水	6 20	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・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		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 くだもの・牛乳	切干大根おにぎり 精白米・胚芽米・切干大根・ベーコン バター・塩・醤油・のり 麦茶	魚のみぞれ煮・切り昆布の煮つけ 魚・片栗粉・油・かつおだし・醤油・酒・大根 刻み昆布・油揚げ・人参・青菜 醤油・砂糖・みりん・酒 切干大根おにぎり・すまし汁
木	7 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(幼児のみ) 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	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 くだもの・牛乳	ジュシーごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき肉・人参・ごま油 酒・砂糖・醤油・だし・塩・グリーンピース 麦茶	ジュシーごはん・豆腐のかりんとう 豆腐・片栗粉・油・みりん・黒砂糖・醤油 かぶ・かぶの葉・塩 かぶの即席漬け・味噌汁
金	8 22	松風焼き ラタトゥイユ ごはん 青梗菜とわかめのスープ	鶏ひき・豚ひき・じゃが芋・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 精白米・胚芽米 塩蔵わかめ・にんじん・長葱・青梗菜・塩・醤油・ごま油		味噌おにぎり 精白米・胚芽米・味噌・みりん・ごま くだもの・牛乳	じゃがバター じゃがいも・バター・塩・青のり 麦茶	タンメンうどん・じゃがバター 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 くだもの
土	9 23	鶏南うどん かぼちゃサラダ ゼリー	干しうどん・鶏ひき肉・長葱・青菜・醤油・塩・かつおだし・昆布 かぼちゃ・りんご・人参・きゅうり・マヨネーズ・塩・オリーブ油 100%ジュース・素精糖・アガー		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 くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 梅雨が明け、真夏の様な気温が続きます。こまめな水分補給をしましょう！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567kcal たんぱく質23.4g 脂質17.8g * 乳児)エネルギー436kcal たんぱく質17.7g 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。