

2019年 7月

## 予定献立表

月		火	水	木	金	土					
1	胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとカラの酢醤油和え 麩とE片の清し汁  ホットドッグ風 むぎちゃ	2	もずく丼 春雨ナムル ゆし豆腐 果物  たかはしもち 保育園ミルク	3	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 キャベツサラダ 野菜スープ  タナ-ファル- ブルー- 保育園ミルク	4	胚芽ご飯 魚の西京焼き くーぶいりちー しめじと豆腐の味噌汁  ぼーぼー 豆乳	5	胚芽ご飯 チーズハンバーグ ごま和え(小松菜) 星のすまし汁  七夕星のデザート クッキー むぎちゃ	6	豚生姜焼き丼 とろろ昆布汁 切干大根サラダ  やきいも 保育園ミルク
8	キッズビビンバ わかめスープ 果物  きなこトースト 保育園ミルク	9	胚芽ご飯 鶏のほろ風味焼 ウンチェーと春雨の中華炒め もずく汁  黒糖くずもち 保育園ミルク	10	胚芽ご飯 魚のごまだし焼き 人参しりしりー 南瓜の味噌汁  シリアル 保育園ミルク 果物	11	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ カボチャサラダ 冬瓜とウチーの味噌汁 果物  スイートポテト 豆乳	12	なすのミートスパゲティー ヒジキとモヤシのサラダ コウ-ツの-スープ 果物  わかめおにぎり むぎちゃ	13	ごぼうピラフ 豆腐の清し汁 甘酢モズク  はと麦おこし 保育園ミルク 果物
15	海の日	16	胚芽ご飯 魚の照焼き 五目大豆煮 ア-サ汁  冷しぜんざい 果物	17	胚芽ご飯 タンドリーチキン ゴーヤーサラダ 豆苗の味噌汁  鉄ゼリー むぎちゃ クッキー	18	おべんとう  ハニーケーキ 保育園ミルク 果物	19	冷やし中華 白和えサラダ 型抜きチーズ  くふぁじゅーしー むぎちゃ	20	鮭じゃこご飯 豆腐ちゃんぷるー 青菜と玉葱の味噌汁  五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
22	タコライス マッシュポテト きのこの清まし汁  ふむふむ 保育園ミルク ブルー-	23	夏野菜カレー モーウィと胡瓜のサラダ 固形ヨーグルト  サ-ター-ア-ンダギー 保育園ミルク	24	胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー 青梗菜とエノキの味噌汁 オレンジゼリー  紫芋チップ 保育園ミルク 果物	25	胚芽ご飯 魚の有馬焼き パイヤサラダ 野菜と大豆のスープ 果物  野菜プリッツ(手作り) 保育園ミルク	26	胚芽ロール 鮭のムニエル グリーンサラダ ミネストローネ 果物  おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	27	大豆ごはん カ-ラのおかか和え 豆乳スープ  アンパンマンせんべい 保育園ミルク 果物
29	カ-ダ-バ-ジュ-ツ- 豆腐の肉味噌あんかけ そうめん汁 果物  ちんすこう(黒ごま) 味付けいりこ 保育園ミルク	30	胚芽ご飯 擬製豆腐 からし菜炒め 大根の味噌汁  ポテトパンケーキ 保育園ミルク	31	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き 豚汁 モーウィとわかめの酢の物 果物  アイスクリーム リッツクラッカー						

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

# 2019年 7月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			E値* (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ちりめん 麩 かつお	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 小麦粉 炒め油	長ねぎ とうもろこし 人参 生姜 にんにく トマト ねぎ えのき キャベツ	513	21.4	17.3	143	2.4
2	火	豚挽肉 卵 かつお ゆし豆腐 みそ きな粉 保育園ミルク	精白米 ごま油 緑豆春雨 三温糖 さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	もずく ビーツ 人参 生姜 もやし 胡瓜 ねぎ オレンジ	587	22.4	12.5	357	3.2
3	水	鶏肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも タピオカ	キャベツ 胡瓜 人参 人参 玉葱 ねぎ ブルック	580	28.3	13.3	311	1.9
4	木	鮭 みそ 豚肩ロース 沖縄豆腐 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 小麦粉 薄力粉 黒砂糖粉 揚げ油	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし しめじ みつ葉	581	27.3	19	192	4.2
5	金	合挽肉 普通牛乳 卵 プロセスチーズ 星型の麩	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 炒り胡麻 三温糖 ごま油 そうめん	玉葱 人参 小松菜 人参 胡瓜 かつお	570	23.5	20.3	242	3
6	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 かつお 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま 三温糖 焼き芋	玉葱 生姜 みず菜 とろろ昆布 みつ葉 切り干し大根 胡瓜 人参	547	21.9	13.5	351	2.1
7	日								
8	月	豚挽肉 鶏挽肉 かつお卵 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン 有塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトト 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ	548	23.6	13.3	341	2.9
9	火	鶏肉 牛肩肉 ちくわ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 春雨 ごま油 片栗粉 片栗粉 小麦粉 黒砂糖粉	ほうろく 人参 もやし キャベツ にんにく 長ねぎ 干椎茸 おきなわもずく 生姜	521	29.6	11.2	327	2.7
10	水	鮭 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 サラダ油 シスコーン	人参 ビーツ 玉葱 日本南瓜 ねぎ パパ	544	23.9	9	322	3.9
11	木	かつお ロースト みそ 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マネー さつまいも 無塩バター 生クリーム	玉葱 西洋南瓜 胡瓜 冬瓜 かつお パパ	649	20.6	17.3	117	3.4
12	金	合挽肉 豚肉 かつお 卵 かつお	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト 干しひじき もやし キャベツ 人参 胡瓜 とうもろこし オレンジ 糸きりわかめ	572	18.7	12.8	101	3.6
13	土	かつお 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 上白糖 本みりん 三温糖 おこし	とうもろこし ビーツ えのき ねぎ もずく 胡瓜 パパ	447	15.4	9.3	294	1.5
14	日								
15	月								
16	火	赤魚 大豆水煮 鶏肉 揚げ 絹ごし豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 揚げ油 三温糖 金時豆 黒砂糖 粒白玉粉 押麦	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん 人参 ねぎ りんご	491	20.3	6.5	123	3.1
17	水	鶏肉 ブレンドグルト みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 ごま油 三温糖 鉄ゼリー 小麦粉	にんにく とうもろこし 人参 玉葱 トウモロコシ しめじ えのき	469	16.5	14.4	27	5.5
18	木	卵 保育園ミルク	薄力粉 グラニュー糖 小麦粉 無塩バター	バナナ	326	12.1	14	277	0.9
19	金	錦糸たまご ロースト 沖縄豆腐 かつお 型抜きチーズ 豚肉	ゆで中華麺 グラニュー糖 ねりごま ごま油 三温糖 精白米 本みりん	もやし 胡瓜 ミトト ほうろく キャベツ かつお 人参 干椎茸 とうもろこし ねぎ	592	23.2	12.6	201	2.7
20	土	鮭 かつお 沖縄豆腐 かつお みそ 保育園ミルク	精白米 炒め油 五穀かりんとう	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 小松菜 パパ	498	25.2	11.9	370	2.6
21	日								
22	月	合挽肉 プロセスチーズ 普通牛乳 麩 かつお 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター 生クリーム グラニュー糖	玉葱 キャベツ トマト ねぎ えのき しめじ ねぎ ブルック	577	21.3	15.4	380	1.7
23	火	豚肉 固形グルト 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび サラダ油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油 揚げ油 三温糖	人参 玉葱 ほうろく 茄子 日本南瓜 とうもろこし モーウィー トマト キャベツ	649	22.9	17.5	375	1.8
24	水	手羽元 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 紫芋チップ	にんにく 生姜 とうもろこし 玉葱 人参 もやし かつお えのき パパ	583	21.6	15	298	2.3
25	木	鯖 国産大豆 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 胡麻 薄力粉 有塩バター 三温糖 白ごま	生姜 にんにく パパ 千切り 人参 胡瓜 もやし 玉葱 オレンジ パパ	621	24	22.2	363	2.2
26	金	鮭 かつお かつお みそ	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 じゃがいも マカロニ 三温糖 無塩バター 精白米 サラダ油	キャベツ ブルック 胡瓜 にんにく 人参 玉葱 トマト パパ パパ 焼きのり	634	20.2	14.3	57	1.8
27	土	国産大豆 削り節 鶏肉 かつお 調製豆乳 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 片栗粉 甘辛せんべい	干しひじき にんじん かつお 胡瓜 玉葱 しめじ パパ パパ	519	21.8	9.3	339	3.2
28	日								
29	月	豚肩ロース 沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 三温糖 そうめん 薄力粉 胡麻 油	かつお 人参 干椎茸 人参 生姜 長ねぎ しめじ みつ葉 オレンジ	545	23.3	15.3	399	2.4
30	火	沖縄豆腐 卵 すり身 かつお みそ ブレンドグルト 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 炒め油 小麦粉 三温糖 じゃがいも 無塩バター	人参 とうもろこし かつお キャベツ もやし 大根 乾燥わかめ ねぎ ほうろく	540	24.6	14.6	404	3.1
31	水	かつお 卵 ビーフステーキ 豚肉 みそ かつお	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 三温糖 アイスクリーム	ほうろく 人参 パパ ねぎ 胡瓜 モーウィー トマト 乾燥わかめ かつお	594	24.5	16.5	233	1.8

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。