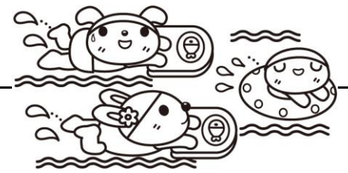
7月献立予定表

2021年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの	10時おやつ
1	木	冷やし中華 シュウマイ オレンジ	牛乳 きな粉トースト	★中華めん、食パン、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、焼き豚、◎錦糸卵、きな粉	オレンジ、トマト、きゅうり、もやし	牛乳
2	金	麻婆茄子丼 酢の物 豆腐スープ キウイフルーツ	ジュース フルーツポンチ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、生わかめ	きゅうり、キウイフルーツ、なす、バナナ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、チンゲンサイ、にんじん、パイン缶、にんにく、しょうが	牛乳
3	土	カレーライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米、じゃがいも	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	牛乳
5	月	ごはん　オレンジ 金目鯛煮つけ シルバーサラダ みそ汁	牛乳 プリン(卵不使用) せんべい	米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、はるさめ	牛乳、きんめだい、みそ、生わかめ	オレンジ、キャベツ、いんげん、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳
6	火	ごはん　すいか じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 お浸し みそ汁	牛乳 カルシウムあられ	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、みそ、かつお節	すいか、にんじん、ほうれんそう、なす、キャベツ、たまねぎ	牛乳
7	水	七夕そうめん 青のりポテトビーンス 七夕ゼリー	麦茶 さけおにぎり	干しそうめん、米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま	だいず水煮、★なると、◎錦糸卵、さけ、生わかめ、焼きのり、あおのり	にんじん	牛乳
8	木	ごはん　バナナ レバーハンバーグ ほうれん草のソテー みそ汁	牛乳 ゆでとうもろこし ミニゼリー	米、★パン粉、油、★焼ふ	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、みそ、生わかめ	バナナ、とうもろこし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳
9	金	ごはん　みそ汁 鶏の照焼き　メロン トマト 納豆和え	牛乳 あんぱん	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、みそ、かつお節	メロン、トマト、ほうれんそう、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん	カルシン
10	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、コーン缶	牛乳
12	月	わかめごはん　みそ汁 千草焼き　オレンジ トマト 春雨サラダ	牛乳 ジャムドッグ	米、ロールパン、いちごジャム、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、★なると、みそ、油揚げ、生わかめ、炊き込みわかめ	オレンジ、トマト、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、コーン缶	牛乳
13	火	ロールパン　ヨーグルト なすのミートグラタン ほうれんそうのツナマヨサラダ 野菜スープ	麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、米、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ水煮缶、粉チーズ、かつお節	なす、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳
14	水	ごはん　みそ汁 焼塩鮭　バナナ トマト 切干大根煮	ジュース クリスタルゼリー 幼児:せんべい	米、砂糖	さけ(塩)、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、生わかめ	バナナ、トマト、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳
15	木	夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 メロンパン	米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、なす、もも缶、みかん缶、きゅうり、いんげん、コーン缶	ジュース
16	金	ごはん　オレンジゼリー スタミナ焼き肉 ほうれんそうのお浸し 春雨スープ	コーンフレーク牛乳かけ	米、★コーンフレーク、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚肉、生わかめ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、にら	牛乳

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの	10時おやつ
17	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリンピース	牛乳
19	月	ごはん　みそ汁 鶏ごぼうつくね　オレンジ トマト ひじき煮	ジュース ドーナッツ	米、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ひじき	オレンジ、トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、ごぼう	牛乳
20	火	冷やしうどん　メロン 幼児:ちくわの磯辺揚げ 乳児:ちくわとたまねぎのかき揚げ マセドアンサラダ	麦茶 こんぶおにぎり	ゆでうどん、米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉	★ちくわ、★なると、こんぶ佃煮、生わかめ、あおのり	メロン、にんじん、きゅうり、コーン缶、たまねぎ	カルシン
21	水	コーンごはん　ヨーグルト 鱈のカレーピカタ ラタトゥイユ ポテトスープ	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、たら、◎卵、豚ひき肉、★ウインナー、あおのり	たまねぎ、キャベツ、なす、トマト、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ズッキーニ、にんにく	牛乳
22	木	 海の日					
23	金	スポーツの日					
24	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖	鶏もも肉、◎卵、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリンピース	牛乳
26	月	★☆みかん組職員イチオシメニュー☆★ ビビンバ　フルーツポンチ ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 スティックパイ	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、◎錦糸卵、ツナ油漬、生わかめ	もやし、バナナ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんにく	牛乳
27	火	ジャムサンド　ヨーグルト 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー コーンスープ	麦茶 ゆかりおにぎり	食パン、米、りんごジャム、マーマレード、小麦粉、バター、油	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳	ブロッコリー、クリームコーン缶、たまねぎ	牛乳
28	水	ふりかけごはん　すいか 鮭のオーロラソース ひじきのナムル けんちんみそ汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、小麦粉、油、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、◎卵、みそ、ひじき	すいか、たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、葉ねぎ	牛乳
29	木	★☆お楽しみ献立☆★ しょうゆラーメン シュウマイ いちごヨーグルト	ぶどうジュース フルーツポンチ	★中華めん、砂糖	ヨーグルト、焼き豚、★なると	バナナ、ほうれんそう、もも缶、みかん缶、パイン缶、ねぎ、コーン缶	牛乳
30	金	ごはん　みそ汁 さばのカレー焼き　キウイフルーツ トマト うの花煮	にゅうめん汁	米、干しそうめん、砂糖、ごま	さば、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、おから、みそ	キウイフルーツ、トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、葉ねぎ	カルシン
31	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳

献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。ご了承ください。
お楽しみ献立は…「ばなな組」の希望を入れました！

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				
	エネルギー	533 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	18.3 g	カルシウム	156 mg
	脂質	13.8 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.5 g