

2019年 7月

## 予定献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとわかめの酢醤油和え 麩と1片の清し汁  ホットドッグ風 むぎちゃ	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	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 キャベツサラダ 野菜スープ  ヲナ-フカ- ブルーン 保育園ミルク	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	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 クラッカー むぎちゃ	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	9	10	11	12	13
キッズピビンバ わかめスープ 果物  きなこトースト 保育園ミルク	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 ウンチーと春雨の中華炒め もずく汁  黒糖くすもち 保育園ミルク	胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き 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	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ カボチャサラダ 冬瓜とワケ-の味噌汁 果物  スイートポテト 豆乳	なすのミートスパゲティー ヒジキとモヤシのサラダ コー-のｽｰﾌﾟ 果物  わかめおにぎり むぎちゃ	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	16	17	18	19	20
海の日	胚芽ご飯 魚の照焼き 五目大豆煮 アーサ汁  冷しぜんざい 果物	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 クラッカー	おべんとう  ハニーケーキ 保育園ミルク 果物	冷やし中華 白和えサラダ 型抜きチーズ  くふあじゅーしー むぎちゃ	鮭じゃこご飯 豆腐ちゃんぶるー 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	23	24	25	26	27
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 ブルーン	夏野菜ｶｰ モーウィと胡瓜のｸﾞﾗｶﾞ 固形ヨーグルト  サーターアンダギー 保育園ミルク	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	胚芽ご飯 魚の有馬焼き パパイアサラダ 野菜と大豆のスープ 果物  野菜ブリッツ(手作り) 保育園ミルク	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	大豆ごはん わかのおかか和え 豆乳スープ  アンパンマンせんべい 保育園ミルク 果物
29	30	31			
かがバ-ｼﾞｰﾝ- 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	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	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cream リックラッカー			

※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			I値キー (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 ガガー	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 0-1117 炒め油	長ねぎ とうもろこし 人参 生姜 にんにく トマト かつお 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 さつま芋 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 かつお	キャベツ 胡瓜 人参 人参 玉葱 ねぎ アルム	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 かつお粉 薄力粉 黒砂糖粉 かつお油	生姜 刻み昆布 干椎茸 ごんにゃく 人参 とうもろこし 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 成型の麩	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 かつお	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 とうろ昆布 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 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 ミトマト 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 死に顔粉 いもこず 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 バナナ	544	23.9	9	322	3.9
11	木	かつお 0-1118 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 マネーズ さつま芋 無塩バター 生クリーム	玉葱 西洋南瓜 胡瓜 冬瓜 かつお バナナ	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	カツオ 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	じゃがいも ビーツ えのき ねぎ もずく 胡瓜 バナナ	447	15.4	9.3	294	1.5
14	日								
15	月								
16	火	赤魚 大豆水煮 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん かつお油 三温糖 金時豆 黒砂糖 粒 押麦	生姜 ごぼう ごんにゃく 人参 干椎茸 ざやいんげん トマト ねぎ りんご	491	20.3	6.5	123	3.1
17	水	鶏肉 アレンジデザート 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 かつお	にんにく じゃがいも 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 片栗粉 無塩バター	バナナ	326	12.1	14	277	0.9
19	金	錦糸たまご 0-1118 沖縄豆腐 かつお 型抜きチーズ 豚肉	ゆで中華種 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 ミトマト ほうろく キャベツ ほうろく 人参 干椎茸 じゃがいも 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 バナナ	498	25.2	11.9	370	2.6
21	日								
22	月	合挽肉 アレンジデザート 普通牛乳 麩 かつお粉 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 バナナ えのき しめじ ねぎ アルム	577	21.3	15.4	380	1.7
23	火	豚肉 固形ヨーグルト 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 かつお油 三温糖 揚げ油	人参 玉葱 ほうろく 茄子 日本南瓜 かつお モーウィ 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 じゃがいも 玉葱 人参 もやし ほうろく えのき バナナ	583	21.6	15	298	2.3
25	木	鮭 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 バナナ 干しひじき 人参 胡瓜 もやし 玉葱 オレンジ バナナ	621	24	22.2	363	2.2
26	金	鮭 かつお 0-1119 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 アレンジデザート 胡瓜 にんにく 人参 玉葱 トマト バナナ 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 調整豆乳 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 バナナ	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 味噌つけいりこ 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 アレンジデザート 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 炒め油 かつお粉 三温糖 じゃがいも 無塩バター	人参 とうもろこし ほうろく キャベツ もやし 大根 乾燥わかめ ねぎ レーズン	540	24.6	14.6	404	3.1
31	水	かつお 卵 ビーツ用チーズ 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 片栗粉 かつお	かつお 人参 ねぎ 胡瓜 モーウィ トマト 乾燥わかめ ほうろく	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。