

2021年07月

## 献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 木	ごはん 鶏肉入り五目豆 ブロッコリーナムル じゃが芋揚げ煮 お麸のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/だいす とり肉 しょうが なたね油 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいだけ しょうゆ 本みりん 砂糖/ブロッコリー しょうゆ 白ごま ごま油/じゃがいも なたね油 しょう ゆ 三温糖 かつお節/麸 たまねぎ もやし みそ こまつな/おこし/メロン /えだまめ 食塩 牛乳	塩ボンセン 枝豆 くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
02 30 金	ごはん かじきまぐろ中華風 二色変わり漬け きゃべつみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かじき 酒 しょうゆ 本みりん 片 栗粉 じゃがいも なたね油 たまねぎ だけのこ にんじん ピーマン 干しいだけ しょうゆ 酒 三温糖 洋風スープ/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょう ゆ 三温糖/キャベツ えのきたけ たまねぎ みそ/食パン パター メーブルシロップ /おしゃぶりこんぶ/オレンジ牛乳	メーブルトースト こんぶ くだもの 牛乳	ミレービスケット くだもの 麦茶
03 17 土	チキンサラダ 豆菜サラダ バイクドパンキン ミネストローネ	精白米 酒 とり肉 たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ 洋風スープ 食塩 なた ね油/こまつな きゅうり にんじん だいす ツナ りんご酢 しょうゆ 砂糖 こま油/か ぼちゃ オリーブ油 食塩 あおのり/キャベツ にんじん たまねぎ コーン セロリ こん ぶ 食塩 洋風スープ/胚芽米 こんぶ 食塩 しらす干し こまつな ごま油 焼のり/ チーズ/バナナ/麦茶	じゃこ菜飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	カルシウムラスク くだもの 麦茶
05 19 月	菜飯ごはん 鶏と夏野菜の煮物 ツナサラダ 豆腐となめこみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 菜飯/とり肉 ニンニク なたね油 とう がん なす にんじん ピーマン しょうゆ みそ 三温糖 酒 本みりん しょう ゆ/きゅうり わかめ ツナ しょうゆ りんご酢/木綿豆腐 なめこ ねぎ みそ ほうれんそう/牛乳 三温糖 片栗粉 あずき 三温糖 きなこ 三温糖/せんべ い ぶどう/牛乳	ミルクくずもち 塩せんべい くだもの 牛乳	マカロニスープ くだもの 麦茶
06 20 火	ごはん さげ塩麹焼き 小松菜ひじきサラダ オクラ納豆和え じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/鮭 食塩 酒 なたね油/こまつな にん じん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/なっ とう おくら しょうゆ あおのり/じゃがいも たまねぎ にぼし 米みそ モ ロヘイヤ/ヨーグルト/ウエハース/バナナ/麦茶	ヨーグルト ウエハース くだもの 麦茶	しらすチャーハン くだもの 麦茶
07 水	七夕そうめん 鶏の唐揚げ 枝豆 焼きとうもろこし	干しそうめん にんじん きゅうり もやし おくら みかん しょうゆ 酒 食 塩 こんぶ/とり肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油/え だまめ 食塩/とうもろこし しょうゆ 砂糖/精白米 鮭 食塩 酒 こんぶ 焼 のり/チーズ/メロン/麦茶	ツナおにぎり チーズ くだもの 麦茶	かぼちゃグラタン くだもの 麦茶
08 木	ビビンバ カリフラワーマリネ たたきごぼう そうめんすまし汁	胚芽米 ぶた肉 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 三温糖 なたね油 ごま油 食塩 ほう れんそう しょうゆ ほしのり もやし にんじん みそ しょうゆ 三温糖 白ごま/カリ フラワー フロコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/ごぼう 三温糖 しょう ゆ こんぶ/干しそうめん ねぎ えのきたけ わかめ こんぶ しょうゆ 食塩 チンゲン サイ/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/す いか/牛乳	フレンチフライ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
09 金	ごはん あじ梅しそパン粉焼き 春雨サラダ エリンギの磯辺揚げ かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/あじ(2~5歳) かじき(0.1歳) 酒 食塩 うめぼし みそ 本みりん しそ なたね油 パン粉 はるさめ キャベツ きゅうり みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/エリンギ 小麦粉 なた ね油 食塩 あおのり/かぶ ねぎ みそ/かじき/干し菜/ベーグル パター きゅうり 卵 ノンエッグ マヨネーズ ヨーグルト/ふどう/オレンジ/牛乳	ベーグル卵サンド レーズン くだもの 牛乳	おせんべい くだもの 麦茶
10 24 土	ごはん 豆腐のチャンプルー きゅうり酢の物 人参のしりしりー なすのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/木綿豆腐 鶏肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ なたね油 チンゲンサイ/きゅうり わか め コーン トマト しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ/にんじん ツ な しょうゆ 三温糖 なたね油/なす たまねぎ みそ こまつな/せんべい/ ポップコーン なたね油 食塩/りんご/牛乳	揚げせんべい ポップコーン くだもの 牛乳	ぶりかけおにぎり くだもの 麦茶
12 26 月	ごはん かれい磯煮 大根中華サラダ 焼きビーフン 豚汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かれい しょうゆ 三温糖 ほしの り こんぶ/だいこん キャベツ きゅうり きょうざの皮 なたね油 りんご酢 しょう ゆ 食塩 なたね油 ごま油/ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま 油 なたね油/ぶた肉 だいこん しめじ さといも ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ みそ/ホットケーキ バナナ 牛乳 三温糖 なたね油/にぼし/すいか/牛乳	バナナケーキ いりこ くだもの 牛乳	冷やし納豆どん くだもの 麦茶
13 27 火	夏野菜カレーライス 三色ナムル トマトのしらす和え かき玉汁	胚芽米 精白米 ぶた肉 かぼちゃ たまねぎ なす にんじん スッキーニ ニンニク しょうが なたね油 カレールウ/もやし こまつな にんじん しょうゆ 白ごま ごま 油/トマト しらす干し りんご酢 なたね油 食塩/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/バナナ メロン パイナップル みかんジュース/米 炊き込みわかめ 焼きのり/麦茶	フルーツボンチ わかめおにぎり 麦茶	チーズラスク くだもの 麦茶
14 28 水	ひじきごはん 豆腐ステーキホタテあん じゃこサラダ 大根のみそ汁	精白米 こんぶ ひじき にんじん 油あげ 干しいだけ しょうゆ 酒 三温糖 食塩 卵 砂糖 食塩/豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 ぼたて貝柱 しょうゆ 三温糖 だし汁 片栗粉 チンゲンサイ/キャベツ にんじん しらす干し きゅうり しそ なたね油 りん ご酢 食塩/だいこん ねぎ みそ/中華めん ごま油 ぶた肉 たまねぎ にんじん なたね 油 三温糖 みそ 酒 食塩 だし汁 きゅうり/チーズ/ぶどう/麦茶	ジャージャー麺 チーズ くだもの 麦茶	鮭おにぎり くだもの 麦茶
16 金	ごはん かじき唐揚玉ねぎソース 二色変わり漬け 若布人参炒め きゃべつみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かじき 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/キャベツ たま ねぎ えのきたけ みそ/食パン パター たまねぎ ピーマン コーン みそ ノンエッグ マヨネーズ チーズ/おしゃぶりこんぶ/オレンジ/牛乳	みそピザトースト こんぶ くだもの 牛乳	野菜ビスケット くだもの 麦茶
21 水	スパゲッティ・ ミートソース フレンチサラダ きのこマリネ かぼちゃチャウダー	スパゲッティ オリーブ油 ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン なたね油 ホールトマト ケチャップ 食塩 洋風スープ/キャベツ きゅうり 干しぶど う なたね油 りんご酢 食塩/エリンギ まいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/クリームコーン ホールコーン たまねぎ にんじん か ぼちゃ なたね油 豆乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/精白米 鮭 食塩 酒 焼のり/チーズ/メロン/麦茶	ツナおにぎり チーズ くだもの 麦茶	かぼちゃグラタン くだもの 麦茶
31 土	中華おこわ 高野豆腐そぼろあん 小松菜磯和え 春雨えびのスープ	胚芽米 もち米 ぼたて貝柱 だけのこ にんじん 干しいだけ なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油/高野豆腐 しょうゆ 三温糖 こん ぶ/とり肉 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖 こんぶ 片栗粉/こまつな にんじ ん しょうゆ 焼のり/はるさめ だけのこ たまねぎ 干しえび(0.1歳除去) こんぶ しょうゆ 食塩 洋風スープ ごま油 チンゲンサイ/胚芽米 こんぶ 食塩 しらす干し 菜飯 ごま油 のり/チーズ/バナナ/麦茶	しらすわかめおにぎり チーズ くだもの 麦茶	カルシウムラスク くだもの 麦茶
15 木	(お楽しみ給食) 丸パン 煮込みハンバーグ スライスチーズ 菜の花サラダ 夏野菜グリル フレンチフライ コンスープ	丸パン 鶏肉 豆腐 たまねぎ なたね油 しょうが しょうゆ 砂糖 片栗粉 パ ン粉 豆乳 なたね油 ホールトマト ケチャップ 砂糖/チーズ/キャベツ な ばな ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩/なす スッキーニ トマト 食塩 オリーブ油/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/クリームコーン ホール コーン たまねぎ なたね油 豆乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/アガー 三温糖 レモン 水 バナナ メロン みかん あずき 三温糖 黒糖 アイスク リーム(幼児のみ)/麦茶	フルーツあんみつ 麦茶	おこし くだもの 麦茶

今月のくだものは、オレンジ、ぶどう、すいか、メロン、バナナなどを使用します。

7月の平均栄養量(幼児)  
エネルギーKcal 554Kcal  
たんぱく質19.2g 脂質17.1g  
食塩1.8g