

平成28年

7月献立表

きし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 ／ 金	ふんわり食パン タンドリーチキン ポテト揚げ アスパラのチーズ風味 ふわふわスープ オレンジ	ふんわり食パン／じゃが芋／調合油／米	鶏もも肉／ヨーグルト／粉チーズ／卵／牛乳	アスパラ／コーン缶／コーンクリーム缶／オレンジ	青菜ご飯 牛乳	
2 ／ 土	ハヤシライス かぼちゃサラダ わかめスープ パイン缶	米／オリーブ油／マヨネーズ／白いりごま	牛肩ロース肉／ロースハム／生わかめ／牛乳	玉葱／マッシュルーム水煮／グリーンピース缶／かぼちゃ／きゅうり／パイン缶	ブルーチェリッツ	
4 ／ 月	五穀米ご飯 手作りふりかけ 牛肉の味噌炒め 厚揚げ 春雨サラダ 白菜としめじの味噌汁 さくらんぼ	五穀米／米／ごま油／オリーブ油／きび砂糖／緑豆春雨／じゃが芋／有塩バター／薄力粉／綿実油	しらす干し／けずり節／牛もも肉／白味噌／生揚げ／ロースハム／卵／牛乳	高菜漬／長葱／青ピーマン／にんにく／きゅうり／しめじ／白菜／さくらんぼ	ポテトパフ 牛乳	
5 ／ 火	夏野菜いっぱいカレー ほうれん草と卵のソテー コールスロー 青梗菜とホタテのスープ メロン	米／オリーブ油／マヨネーズ／薄力粉／粉砂糖／有塩バター／上白糖	鶏もも肉／卵／かに風味かまぼこ／ホタテ缶	玉葱／人参／なす／日本かぼちゃ／いんげん／ほうれん草／キャベツ／きゅうり／コーン缶／青梗菜／メロン／レモン果汁	レモンバー 紅茶 牛乳（乳児のみ）	
6 ／ 水	ふんわり食パン たらのプロバンス風 かぼちゃのクリーム煮 グリーンサラダ コンソメスープ バナナ 牛乳	ふんわり食パン／薄力粉／オリーブ油／きび砂糖／ウエハース	たら／生クリーム／牛乳／アイスクリーム	トマト／にんにく／かぼちゃ／リーフレタス／サラダ菜／ラディッシュ／パセリ／バナナ	アイスクリーム	
7 ／ 木	七夕そうめん えびの天ぷら さつま芋の天ぷら のりの天ぷら フルーツの盛り合わせ	そうめん／天ぷら粉／調合油／さつま芋／米／オリーブ油	生わかめ／ロースハム／ブラックタイガー／焼きのり／ベーコン／牛乳	オクラ／トマト／すいか／キウイ／のざわな	野沢菜チャーハン 牛乳	
8 ／ 金	味道楽ふりかけご飯 ししゃもフライ ブロッコリーと人参の煮びたし トマトの冷奴 ほうれん草の味噌汁 デラウェア 牛乳	米／薄力粉／パン粉／綿実油／きび砂糖／片栗粉／グラニュー糖	ししゃも／卵／木綿豆腐／油揚げ／白味噌／牛乳／ゼラチン	ブロッコリー／人参／トマト／大葉／ほうれん草／デラウェア／すいか／レモン果汁	すいかゼリー	
9 ／ 土	他人丼 こんにやくの中華炒め かぶ漬け 潮汁 もも缶	米／きび砂糖／板こんにやく／ごま油／小町麩／食パン／マヨネーズ	豚もも肉／卵／なると／ロースハム／牛乳	玉葱／糸みつば／生姜／かぶ／もも缶	ハムサンド 牛乳	
11 ／ 月	サルサローザスパゲティ 洋風春巻き フレンチサラダ えのき茸のスープ メロン	スパゲティ／オリーブ油／きび砂糖／薄力粉／調合油／マヨネーズ／米	かに風味かまぼこ／ウィンナー	にんにく／玉葱／カットトマト缶／パセリ／キャベツ／緑豆やし／きゅうり／サニーレタス／黄ピーマン／えのき茸／大根／メロン／マッシュルーム水煮／グリーンピース缶	マッシュルームピラフ 麦茶 牛乳（乳児のみ）	
12 ／ 火	麦ご飯 金目鯛の煮付け おくらとベーコンのソテー ごぼうの和え物 玉葱の味噌汁 すいか	米／押麦／きび砂糖／薄力粉／有塩バター／はちみつ	金目鯛／ベーコン／挽きわり納豆／鶏むね肉／油揚げ／白味噌／卵／ヨーグルト／牛乳	生姜／オクラ／ごぼう／きゅうり／赤ピーマン／玉葱／すいか／レモン果汁	マドレーヌ レモンラッシー	
13 ／ 水	タコライス ブロッコリーソテー 大根とホタテのサラダ もずくスープ オレンジ 牛乳	米／オリーブ油／マヨネーズ／白いりごま／冷麦	豚ひき肉／細切りチーズ／ホタテ缶／もずく／牛乳	玉葱／きゅうり／トマト／レタス／ブロッコリー／にんにく／キャベツ／大根／小葱／オレンジ／干し椎茸／糸みつば	冷麦	
14 ／ 木	ご飯 ヒレカツ 刻み昆布の煮物 小松菜のたらこ和え しめじと大根の味噌汁 ゴールドキウイ	米／薄力粉／パン粉／綿実油／きび砂糖／さつま芋／オリーブ油／ケーキシロップ	豚ヒレ肉／卵／細め昆布／油揚げ／たらこ／白味噌／調製豆乳／寒天	人参／小松菜／しめじ／大根／ゴールドキウイ	スイートポテトケーキ 紅茶 牛乳（乳児のみ）	
15 ／ 金	黒糖ロール かれいのレモンバター いんげんの炒め物 スクエアサラダ コーンの冷製スープ バナナ 牛乳	黒糖ロール／薄力粉／オリーブ油／有塩バター／マヨネーズ／きび砂糖／ごま油／白いりごま／白すりごま／上白糖	まがれい／ベーコン／卵／牛乳／スキムミルク／寒天	レモン果汁／いんげん／しめじ／きゅうり／人参／とうもろこしペースト／コーンクリーム缶／バナナ／パイン缶	ミルクかん	

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
16 土	生姜焼き丼 竹輪の甘辛煮 切干大根の漬物 豆腐のお吸い物 パイン缶	米／きび砂糖／オリーブ油／フライドポテト／調合油	豚もも肉／焼き竹輪／塩昆布／絹豆腐／牛乳	玉葱／人参／切干大根／きゅうり／糸みつば／パイン缶	フライドポテト 牛乳	お菓子 牛乳
19 火	冷やし五目うどん 中華風天ぷら ほうれん草とえのきの梅昆布和え オレンジ	うどん／きび砂糖／ごま油／片栗粉／調合油／米	豚肩ロース肉／塩昆布／塩鮭／牛乳	干し椎茸／緑豆もやし／きゅうり／トマト／ほうれん草／えのき茸／梅干し／オレンジ／えだまめ(冷凍)	鮭と枝豆の混ぜご飯 牛乳	お菓子 牛乳
20 水	五穀米ご飯 手作りふりかけ 白身魚のオープン焼き かぶと牛肉の中華風煮 きやべつのお浸し 水菜の味噌汁 すいか	五穀米／米／白いりごま／有塩バター／片栗粉／オリーブ油／オイスターソース／きび砂糖／食パン／マーガリン	ひじき／ちりめんじゃこ／メルルーサ／牛もも肉／かつお節／油揚げ／白味噌／牛乳	カリカリ梅／えのき茸／椎茸／人参／玉葱／かぶ(葉)／かぶ／キャベツ／水菜／すいか／パセリ	カーリクトースト 牛乳	お菓子 牛乳
21 木	ジャムサンド ささ身フライ 野菜サラダ モロヘイヤのスープ プチダノン	食パン／薄力粉／パン粉／調合油／オリーブ油／マカロニ	鶏ささ身／卵／ベーコン／プチダノン	いちごジャム／きゅうり／黄ピーマン／レタス／モロヘイヤ／玉葱／とうもろこし	ゆでとうもろこし 麦茶	お菓子 牛乳
22 金	ご飯 鮭のムニエル いり豆腐 豚肉の昆布茶和え きやべつともやしの味噌汁 牛パイン	米／薄力粉／オリーブ油／きび砂糖／有塩バター	生鮭／高野豆腐／卵／豚もも肉／白味噌／牛乳	干し椎茸／人参／青ピーマン／ほうれん草／キャベツ／緑豆もやし／パインアップル／かぼちゃ	かぼちゃクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
23 土	ツナカレー ポテトサラダ コンソメスープ プチダノン	米／オリーブ油／じゃが芋／マヨネーズ	ツナ缶／ロースハム／プチダノン	玉葱／グリーンピース缶／きゅうり／パセリ		お菓子 牛乳
25 月	つけめん 煮卵 えびとれんこんのマヨ炒め ナムル ジョアブルーベリー	ざるラーメン／きび砂糖／マヨネーズ／白いりごま／ごま油／米／揚げ玉／調合油	豚肩ロース肉／なると／卵／むきえび／ジョアブルーベリー／桜えび／青のり／かつお節	長葱／れんこん／人参／緑豆もやし／ほうれん草／小葱／紅しょうが	たご焼き風ライスボール 麦茶 牛乳(乳児のみ)	お菓子 牛乳
26 火	ころころやさいどん 昆布豆 なすの夏サラダ 麩のお吸い物 すいか	米／きび砂糖／天ぷら粉／調合油／白いりごま／オリーブ油／小町麩／米粉／ごま油／白すりごま	豚ひき肉／大豆水煮／こんぶ／卵／牛乳	いんげん／人参／玉葱／椎茸／にんにく／生姜／なす／レタス／きゅうり／糸みつば／すいか／なら／赤ピーマン	米粉の海鮮チヂミ 牛乳	お菓子 牛乳
27 水	レーズンバターロール かじきの変わり衣揚げ カリフラワーのソテー しょうゆフレンチ かぶのスープ ピオーネ 牛乳	レーズンバターロール／薄力粉／コーンフレーク／調合油／オリーブ油／上白糖	めかじき／スキムミルク／卵／ベーコン／牛乳／寒天／アイスクリーム	カリフラワー／にんにく／キャベツ／きゅうり／セロリ／かぶ／ピオーネ／みかん缶／パイン缶／もも缶／バナナ／キウイ	フルーツクリーム	お菓子 牛乳
28 木	麦ご飯 納豆バーグ 温野菜 洋なしのドレッシング 三色和え なすの味噌汁 オレンジ	米／押麦／パン粉／きび砂糖／じゃが芋／上白糖／オリーブ油／ごま油／オイスターソース／パイシート／グラニュー糖	糸引納豆／豚ひき肉／卵／紅かまぼこ／白味噌	れんこん／ブロッコリー／ミニトマト／西洋なし(缶詰)／レモン果汁／きゅうり／緑豆もやし／なす／玉葱／オレンジ／りんご	アップルパイ 紅茶 牛乳(乳児のみ)	お菓子 牛乳
29 金	ひつまぶし 紫花豆 キラキラ酢の物 えのき茸のすまし汁 メロン	米／きび砂糖／上白糖／小町麩／ホットケーキミックス／白いりごま	うなぎ蒲焼き／卵／紫花豆／寒天／しらす干し／かに風味かまぼこ／スキムミルク／牛乳	絹さや／きゅうり／えのき茸／メロン	ごま入り蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳
30 土	牛丼 さくさく炒め きゅうり漬け しめじのお吸い物 もも缶 牛乳	米／きび砂糖／ごま油／オイスターソース／上白糖	牛もも肉／油揚げ／なると／牛乳／ゼラチン	玉葱／小松菜／人参／きゅうり／しめじ／絹さや／もも缶／ぶどうジュース	ぶどうゼリー ビスケット	お菓子 牛乳
月平均栄養価			エネルギー	598 kcal	タンパク質	21.7 g
			脂 質	19.6 g	食塩相当量	2.8 g