



7月の献立表

平成28年7月 下矢作保育園

日	献立		おやつ(3時)	材料	未満児
1日(金)	魚のムニエル 若布の味噌汁	ソーメン風サラダ パイナップル	牛乳 ずんだ団子	さけ 小麦粉 バター そうめん 人参 きゅうり キャベツ みかん缶 鶏肉 若布 玉葱 ねぎ パイナップル 枝豆 豆腐 白玉粉 牛乳	ごはん
2日(土)	挽肉そぼろ 豆腐の味噌汁	炒り卵 青菜のお浸し バナナ		豚挽肉 卵 玉ねぎ パセリ ほうれん草 かつお節 豆腐 人参 ねぎ バナナ	ごはん
4日(月)	枝豆入り卵焼き キャベツの味噌汁	若布マヨネーズサラダ オレンジ	牛乳 バインきんとん	枝豆 卵 人参 鶏挽肉 若布 鶏肉 きゅうり マヨネーズ キャベツ 油揚げ 玉葱 オレンジ バイン缶 さつま芋 牛乳	ごはん
5日(火)	鶏真薯 豆麴の味噌汁	大徳寺和え ミニトマト	ヨーグルトゼリー せんべい	鶏挽肉 卵 パン粉 ネギ 小松菜 椎茸 まめ麴 人参 さやえんどう ミニトマト ヨーグルト 牛乳 ゼラチン いちごジャム сенべい	しらすごはん
6日(水)	赤魚の煮付け 味噌けんちん汁	干草和え バナナ	牛乳 くるみゆべし	赤魚 ほうれん草 人参 油揚げ もやし いか 卵 ごま 豆腐 ごぼう 玉葱 大根 こんにゃく ねぎ バナナ 白玉粉 上新粉 黒砂糖 くるみ	ごはん
7日(木)	中華風冷奴 七タスープ	ポテトのサラダ メロン ゼリー	牛乳 クッキー	豆腐 ささみ きゅうり 人参 じゃが芋 みかん缶 玉ねぎ 白菜 コーン オクラ メロン 卵 小麦粉 バター 牛乳	ごはん
8日(金)	ピーマン肉詰め煮 しめたま汁	ブロッコリーごま酢和 グレープフルーツ	牛乳 ココアケーキ	ピーマン 豚ひき 玉ねぎ パン粉 卵 ブロッコリー ごま しめじ 小松菜 人参 グレープフルーツ 小麦粉 ココア くるみ 干ぶどう 牛乳	ごはん
9日(土)	手作り弁当の日				
11日(月)	夏野菜カレー きのこスープ	マカロニツナサラダ メロン	牛乳 フルーツサンド	なす ピーマン 玉ねぎ 南瓜 豚肉 人参 コーン マカロニ ツナ きゅうり しめじ 豆腐 小松菜 メロン パン バナナ みかん缶 キウイフルーツ	ごはん
12日(火)	五目大豆 かぶの味噌汁	かにの酢の物 オレンジ	牛乳 お好み焼き	大豆 人参 ごぼう こんにゃく 干椎茸 鶏肉 いんげん かに缶 きゅうり 若布 かぶ 油揚げ オレンジ 小麦粉 キャベツ 桜えび ねぎ 卵	ごはん
13日(水)	あぶたま 青菜の味噌汁	もやし中華和え パイナップル	牛乳 フライドポテト	卵 油揚げ もやし ピーマン 鶏肉 小松菜 豆腐 人参 パイナップル 油 フレンチポテト 牛乳	ごはん
14日(木)	野菜ロールカツ 若布スープ	ブロッコリーサラダ ミニトマト	ミルクゼリー サブレ	アスパラガス 人参 じゃが芋 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 りんご ブロッコリー 若布 ねぎ 豆腐 ミニトマト ゼラチン 牛乳 もも缶	ごはん
15日(金)	さばのみそ煮 すいとん汁	ひじきの炒り煮 グレープフルーツ	牛乳 豆銀糖	さば 干ひじき 油揚げ 糸こん 人参 ごぼう いんげん 小麦粉 白玉粉 干椎茸 鶏肉 ねぎ 大根 ほうれん草 グレープフルーツ	ごはん
16日(土)	変り納豆 キャベツの味噌汁	茄子炒め バナナ		納豆 キャベツ きゅうり ねぎ 人参 豚ひき ハム なす ピーマン ごま 若布 バナナ	ごはん
18日(月)	海の日				
19日(火)	親子煮 玉葱と豆腐の味噌汁	春雨ときゅうりの和え物 オレンジ	牛乳 ポテトピザ	卵 鶏ひき 玉葱 キャベツ 人参 干椎茸 小松菜 きゅうり ハム 春雨 若布 オレンジ じゃが芋 ベーコン ピーマン チーズ 牛乳	ごはん
20日(水)	ハンバーグ 茄子の味噌汁	青菜ソテー 人参グラッセ ミニトマト	フルーツポンチ せんべい	豚ひき 玉葱 人参 卵 パン粉 ほうれん草 コーン バター なす 油揚げ ミニトマト 白玉粉 寒天 みかん缶 パイン缶 キウイフルーツ	ごまごはん
21日(木)	肉豆腐 小松菜の味噌汁	コーンとポテトのサラダ グレープフルーツ	牛乳 ハムサンド	豆腐 豚肉 糸こん 人参 ねぎ コーン じゃが芋 きゅうり 小松菜 油揚げ グレープフルーツ 食パン ハム チーズ 牛乳	ごはん
22日(金) お誕生会	うな井 そうめん汁	イカと若布の酢味噌和え かぶ漬け すいか	アイス	ウナギ いか 若布 きゅうり 人参 キャベツ ごま かぶ そうめん ねぎ 小松菜 鶏肉 すいか アイスクリーム	ごはん
23日(土)	はんぺんチーズ焼き もやしのみそ汁	ツナサラダ オレンジ		はんぺん チーズ 卵 ツナ缶 きゅうり キャベツ 人参 マヨネーズ もやし 若布 油揚げ オレンジ	ごはん
25日(月)	かじきのみそマヨネーズ 肉団子入りスープ	ピーナッツ和え ミニトマト	牛乳 南瓜ドーナッツ	かじき パセリ 小麦粉 キャベツ きゅうり ほうれん草 ピーナッツ 鶏ひき 人参 白菜 小松菜 椎茸 春雨 ミニトマト 卵 バター 南瓜	ごはん
26日(火)	鶏肉のマリネ カレー汁	切干サラダ メロン	牛乳 小倉蒸しパン	鶏肉 片栗粉 油 玉葱 人参 ピーマン 切干大根 きゅうり ハム マヨネーズ ベーコン カレー粉 鶏ひき もやし 小松菜 じゃが芋	ごはん
27日(水)	ベーコンエッグ 南瓜のみそ汁	豚肉とピーマンの炒め物 オレンジ	牛乳 五平餅	卵 ベーコン 豚肉 干椎茸 ピーマン 玉葱 南瓜 いんげん 豆麴 オレンジ 白玉粉 小麦粉 みそ くるみ ごま 牛乳	ごはん
28日(木)	茄子のミートグラタン 卵スープ	じゃが芋サラダ パイナップル	オレンジゼリー ビスケット	なす 豚ひき 玉葱 チーズ じゃが芋 人参 ピーマン ハム パセリ 卵 えのき茸 ねぎ パイナップル ゼラチン みかん缶	ごはん
29日(金) 夕涼み会	麻婆豆腐 若布コンスープ	キャベツの甘酢和え グレープフルーツ	ジョア せんべい	豆腐 豚ひき ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン キャベツ みかん缶 干ぶどう 若布 コーン グレープフルーツ	ごはん
30日(土)	ハムピカタ 青菜の味噌汁	玉葱とベーコンのカレー炒め ミニトマト		ハム 卵 小麦粉 玉葱 ベーコン ピーマン カレー粉 小松菜 ミニトマト	ごはん

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	537kcal	402kcal
たんぱく質	19.6g	17.8g
脂 肪	18.1g	17.4g

