



7月の献立表

平成30年7月 下矢作保育園

	献立名		おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
2 (月)	鶏みそ焼き ベーコンスープ	ソーメン風サラダ グレープフルーツ	お好み焼き 牛乳	鶏肉 卵 ベーコン さくらえび 牛乳	そうめん じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごはん	人参 きゅうり キャベツ 白菜 パセリ グレープフルーツ	ごはん
3 (火)	カレー わかめスープ	マカロニツナサラダ キウイフルーツ	プリン せんべい	豚肉 ツナ缶 豆腐	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 油 ごはん	玉葱 人参 パセリ きゅうり わかめ ねぎ キウイフルーツ	ごはん
4 (水)	ささみピカタ もやしの味噌汁	玉葱とベーコンのカレー炒め パイナップル	南瓜ドーナッツ 牛乳	ささみ 卵 ベーコン 油揚げ 牛乳	小麦粉 油 バター 砂糖 ごはん	パセリ 玉葱 ピーマン もやし 人参 小松菜 南瓜 パイン	ひじきごはん
5 (木)	魚の夕焼けソース 吉野汁	わかめサラダ オレンジ	ミルクゼリー せんべい	魚 ハム ささみ 牛乳	片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごはん	人参 わかめ キャベツ きゅうり みつば オレンジ	ごはん
6(金) 七夕会	中華風冷奴 七夕スープ	さつま芋サラダ メロン	クッキー 牛乳	豆腐 ささみ ウィンナー 卵 牛乳	ごま油 さつま芋 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	人参 きゅうり 白菜 玉葱 オクラ メロン 干ぶどう	ごはん
7 (土)	はんぺんチーズ焼き にらたま汁	豚肉の炒め物 ミニトマト		はんぺん チーズ 卵 豚肉	油 片栗粉	干椎茸 ピーマン にら えのき茸 ミニトマト	ごはん
9 (月)	魚のホイル焼き つくね汁	ひじきのごま和え オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	魚 鶏挽肉 卵 豆腐 牛乳	マヨネーズ 砂糖 小麦粉 バター 黒砂糖	玉葱 しめじ ピーマン 人参 干ひじき きゅうり オレンジ	ごはん
10 (火)	かに玉 キャベツと油揚げのみそ汁	ジャーマンポテト キウイ	ずんだ団子 牛乳	卵 カニ缶 ベーコン 油揚げ 豆腐 牛乳	油 片栗粉 じゃが芋 白玉粉 砂糖 ごはん	人参 筍 干椎茸 ねぎ キャベツ キウイ 枝豆	ごはん
11 (水)	なすのミートグラタン きのこのスープ	ブロッコリーのお浸し メロン	バナナカスタード せんべい	豚挽肉 チーズ 豆腐 卵 牛乳	油 小麦粉 砂糖 ごはん	なす 玉葱 ブロッコリー 人参 わかめ チンゲン菜	ごはん
12 (木)	肉豆腐 しめたま汁	切干大根サラダ パイナップル	芋かりんとう 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 卵 牛乳	マヨネーズ 砂糖 油 さつま芋 ごはん	人参 ねぎ 糸こんにゃく きゅうり 切干大根 しめじ 小松菜	しらすごはん
13 (金)	春巻き 凍り豆腐の味噌汁	オーロラサラダ ミニトマト	パンナコッタ せんべい	豚肉 ハム 凍り豆腐 牛乳	春巻きの皮 油 マカロニ マヨネーズ	人参 ねぎ きゅうり レタス わかめ ミニトマト	ごはん
14 (土)	手作り弁当の日						ごはん
16 (月)	海の日						
17 (火)	中華ローストチキン カレー汁	拌三糸 グレープフルーツ	杏仁豆腐 せんべい	鶏肉 卵 ハム ベーコン 鶏挽肉	油 春雨 ごま油 じゃが芋 砂糖 ごはん	ねぎ 生姜 きゅうり もやし 人参 小松菜 グレープフルーツ	ごはん
18 (水)	枝豆入り卵焼き ささみスープ	ポテトサラダ キウイフルーツ	二色団子 牛乳	卵 鶏挽肉 ささみ 牛乳	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 白玉粉	枝豆 人参 きゅうり ねぎ キャベツ キウイ ほうれん草	ごはん
19 (木)	筑前煮 白菜と人参のみそ汁	青菜和え パイナップル	チーズポテト 牛乳	鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	ごま油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 ごはん	筍 ごぼう 人参 椎茸 ほうれん草 えのき茸 白菜	ごはん
20 (金)	コロツケ 卵スープ	深山和え ミニトマト	ホットケーキ 牛乳	豚挽肉 卵 ささみ 牛乳	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 バター 砂糖 ごはん	人参 玉葱 大根 きゅうり 椎茸 小松菜 ミニトマト	ごはん
21 (土)	豚肉味噌炒め はんぺんスープ	コーンサラダ オレンジ		豚肉 はんぺん	油 マヨネーズ	玉葱 人参 小松菜 パセリ きゅうり えのき茸 オレンジ	ごはん
23 (月)	厚焼き卵 煮豆 茄子の味噌汁	切干大根和風サラダ キウイフルーツ	ホットドッグ 牛乳	卵 ハム 油揚げ ウィンナー 牛乳	ごま油 バターロール マーガリン ごはん	パセリ 切干大根 人参 きゅうり 金時豆 なす 玉葱	ごはん
24(火) お誕生会	うな丼風 そうめん汁	三色サラダ すいか	アイスクリーム	うなぎ ハム うずら卵 卵	砂糖 マヨネーズ そうめん 花麩 ごはん	もやし きゅうり 人参 ねぎ さやえんどう すいか	ごはん
25 (水)	豆腐とひじきのつくね もやしの味噌汁	めかぶの和え物 ミニトマト	オレンジゼリー せんべい	豆腐 鶏挽肉 卵 油揚げ	パン粉 油 ごはん	干ひじき 玉葱 めかぶ 人参 大根 キャベツ もやし わかめ	ごはん
26 (木)	煮魚 五目スープ	きんぴらごぼう メロン	ハムサンド 牛乳	魚 いか ハム 豚肉 牛乳	食パン マーガリン ごはん	ごぼう 人参 いんげん ごま もやし 白菜 干椎茸 ねぎ	きつねごはん
27(金) 夕涼み会	ハンバーグ 花麩の清汁	ベジタブルソテー マッシュポテト オレンジ		豚挽肉 卵 豆腐	パン粉 油 バター じゃが芋 砂糖 ごはん	玉葱 人参 ミックスベジタブル ほうれん草 オレンジ	ごはん
28 (土)	ハムのステーキ 小松菜のみそ汁	キャベツの甘酢和え グレープフルーツ		ハム 油揚げ	油 砂糖	パイン缶 キャベツ みかん缶 干ぶどう 人参 小松菜	ごはん
30 (月)	茹で卵ミートソースかけ じゃが芋の味噌汁	いんげんサラダ パイナップル	水ようかん せんべい	卵 豚挽肉 牛乳	マヨネーズ じゃが芋 砂糖 ごはん	玉葱 人参 セロリー きゅうり いんげん 小松菜 パイン	ごはん
31 (火)	炒り豆腐 南瓜の味噌汁	きゅうりもみ すいか	しょうゆ団子 牛乳	豆腐 鶏挽肉 なまり節 油揚げ 牛乳	砂糖 上新粉 ごはん	人参 干椎茸 いんげん 玉葱 きゅうり 南瓜 すいか	ごはん



～旬の食材 とまと～

夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富です。血圧を低下させたり、イライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなど色んな食べ方が楽しめますね。

～今月の一平均栄養所要量～

エネルギー	未満児 543kcal	以上児 409kcal
たんぱく質	19.6g	17.7g
脂 肪	17.6g	17.7g



