

令和4年 7月分

予定献立表

吹上保育園

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	
1 金	なすの和風グラタン ブロッコリーのおかかあえ 椎茸とキャベツのスープ 夏みかん缶	マカロニ/三温糖	鶏ひき肉/ピザ用チーズ 生揚げ/かつお加工品 (かつお節)/ベーコン/ 牛乳/きな粉(大豆)	なす/玉葱/ブロッコリー/ にんじん/干し椎茸/キャベ ツ/なつみかん(缶詰)	牛乳 きなこはイタリアン
2 土	カレーうどん ながいものバターソーテー バナナ	干しうどん(乾)/有塩バ ター/薄力粉/三温糖/ かたくり粉/ながいも/ せんべい	豚肉(薄切り)/厚揚げ /牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ/ぶな しめじ/バナナ	牛乳 おかし
4 月	ぎせいとうふ こまつなのじゃこあえ みそ汁(しじみ) グレープフルーツ	三温糖/大豆油/せんべ い	木綿豆腐/たまご/鶏ひ き肉/ちりめん雑/しじ み/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	にんじん/生しいたけ(菌床栽 培、生)/切りみつば/こまつ な/グレープフルーツ	牛乳 おかし
5 火	オクラなっとう ちくわきゅうり チーズ みそしる(とうふ・卵) ようなしのかんづめ	大豆油/三温糖/マヨ ネーズ(全卵型)/せんべ い	ひき割り納豆/豚ひき肉 /★かもめ竹輪/キャン ディーチーズ/木綿豆腐 /たまご/米みそ(淡色辛 みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/オクラ/ きゅうり/西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
6 水	コロケ きゃべつとたまごのさらだ みにとまと 七タそうめん汁 さくらんぼ	マヨネーズ(全卵型)/そ うめん・ひやむぎ(乾)/食 パン(市販品)	ポテトコロケ/たまご /牛乳	キャベツ/にんじん/ミニト マト/オクラ/さくらんぼ(国 産)/いちごジャム(低糖度)	牛乳 じゃむさんど
7 木	さばのしょうがに ブロッコリーの塩炒め 田舎汁 パインアップル	三温糖/じゃがいも/有 塩バター	骨なし日本鯖/鶏肉モモ /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	しょうが/玉葱/にんじん/ ぶなしめじ/とうもろこし缶 詰(ホル)/ブロッコリー/ごぼ う/日本かぼちゃ/ねぎ/パ インアップル	牛乳 じゃがバター
8 金	みそやきにく マッシュポテト みそ汁(もやし・とうふ) みかんのかんづめ	ごま油/じゃがいも/有 塩バター/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳200/ 木綿豆腐/牛乳	にんじん/ほうれんそう/サ ラダ菜/もやし/温州蜜柑缶 詰(果肉)	牛乳 おかし
9 土	なすミートスパゲッティ ぼてとすーぶ オレンジ	スパゲッティ/大豆油 /薄力粉/じゃがいも/ せんべい	豚ひき肉/パルメザン チーズ/ベーコン/牛乳	にんじん/玉葱/なす/パセ リ/バレンシアオレンジ	牛乳 おかし
11 月	さと芋とあつあげのもの ちゅうかきゅうり みそ汁(しめじ・とうふ) グレープフルーツ	ごま油/さといも(冷凍) /三温糖/薄力粉/ブレ ミックス粉(ネットケ用)	豚肉(薄切り)/生揚げ /うずら卵(水煮缶詰)/ 木綿豆腐/米みそ(赤色辛 みそ)/牛乳/脱脂粉乳/ 星型チーズ	にんじん/たけのこ(ゆで) /干し椎茸/ブロッコリー/ きゅうり/ぶなしめじ/きよ み(砂じょう、生)	牛乳 チーズ蒸しパン
12 火	マーボー豆腐 しおぶろっこりー みそ汁(油揚げ・わかめ) パインのかんづめ	三温糖/かたくり粉/せ んべい	木綿豆腐/豚ひき肉/米 みそ(赤色辛みそ)/油揚 げ/わかめ/牛乳	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/ねぎ/にら/生し いたけ/ブロッコリー/パ インアップル(缶詰)	牛乳 おかし
13 水	スペイン風オムレツ チキンナゲット はくさいのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/白ご ま(いり)	たまご/プロセスチーズ /ベーコン/塩昆布	トマト/サラダ菜/にんじん /玉葱/生しいたけ(菌床栽 培、生)/はくさい/バナナ	お茶 青菜おにぎり
14 木	鮭のレモンやき ひき肉ときりぼし大根炒め みにとまと みそ汁(玉ねぎ、じゃが芋) メロン	ごま油/三温糖/じゃが いも/せんべい	さけ 40g/油揚げ/豚 ひき肉/干ひじき(ｽﾀﾝﾄﾞ) 釜、乾)/米みそ(赤色辛 みそ)/牛乳	レモン/しょうが/切干しだ いこん/にんじん/サラダ菜 /ミニトマト/玉葱/メロン (温室)	牛乳 おかし
15 金	豚肉のつけやき 三色グラッセ 豆乳みそ汁 グレープフルーツ	三温糖/じゃがいも/せ んべい	豚肉(薄切り)/油揚げ /豆乳/米みそ(赤色辛み そ)	玉葱/にんにく/にんじん/ ブロッコリー/レタス/キャ ベツ/グレープフルーツ/リ んご(30%果汁入り飲料)	きになる野菜アップル おかし

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	
16 土	やきそば 鶏のから揚げ ミニドッグ とうもろこし みにとまと みそ汁(穀・とうふ)、すいか	蒸し中華めん/大豆油/ かたくり粉/薄力粉/ミ ニドッグ/焼きふ(板ふ) /せんべい	豚肉(薄切り)/鶏肉モ モ/たまご/木綿豆腐/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	キャベツ/にんじん/しょうが /ミニトマト/すいか	牛乳 おかし
19 火	夏野菜のチキンカレー マカロニサラダ グレープフルーツ	マカロニ/マヨネーズ(全 卵型)/ごはん	鶏肉モモ/ロースハム/ わかめ	にんじん/国産かぼちゃ(冷凍) /なす/玉葱/トマト/とうも ろこし缶詰(ホル)/きゅうり/ グレープフルーツ	お茶 わかめおにぎり
20 水	肉じゃが ブロッコリーのナムル みそ汁(えのき・豆腐) もものかんづめ	大豆油/糸こんにやく/ じゃがいも/三温糖/白 ごま(いり)/ごま油/せ んべい	豚肉(薄切り)/塩昆布 /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース (冷凍)/ブロッコリー/えのき たけ/もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
21 木	豚肉とピーマンの炒め物 いわしの梅煮 みそ汁(大根・じゃが芋) バナナ	かたくり粉/三温糖/ じゃがいも/せんべい	豚肉(薄切り)/いわし の梅煮/米みそ(赤色辛み そ)	玉葱/たけのこ(ゆで)/青ピー マン/赤ピーマン/しょうが/ だいこん/バナナ/温州蜜柑 50%果汁入り飲料	オレンジジュース おかし
22 金	カニピラフ タンドリーチキン スパゲッティ チョレギサラダ ぼてとすーぶ すいか	水稲穀粒(精白米)/有塩 バター/スパゲッティ /ごま油/じゃがいも/ フリーカットケーキマン ゴ	カニむき身/鶏肉モモ/ ブルガリアヨーグルト/ 焼きのり/ベーコン/牛 乳	玉葱/にんじん/ミックスバ ル(冷凍)/にんにく/レタス/ トマト/パセリ/すいか	牛乳 ケーキ
23 土	みそラーメン オクラときゅうり和え 清美オレンジ	中華めん(生)/ごま油/ せんべい	豚肉(薄切り)/豆みそ /かつお加工品(かつお 節)/牛乳	にんじん/はくさい/もやし/ にら/ねぎ/オクラ/きゅうり /きよみ(砂じょう、生)	牛乳 おかし
25 月	ツナいり卵焼き さつま揚げの煮物 みそ汁(とうふ・ねぎ) ようなしのかんづめ	大豆油/三温糖/せんべ い	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰﾄﾞ) /たまご/さつま揚げ /蒸しかまぼこ/鶏肉モ モ/木綿豆腐/米みそ(赤 色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/生しいたけ (菌床栽培、生)/スナップエン ドウ/ねぎ/西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
26 火	洋風かき揚げ ナムル風煮びたし みそ汁(なめこ・とうふ) パインアップル	ブレックス粉(てんぷら用)/ 大豆油/三温糖/ごま油 /せんべい	たまご/豚ひき肉/油揚 げ/木綿豆腐/米みそ(赤 色辛みそ)	にんじん/玉葱/青ピーマン/ とうもろこし缶詰(ホル)/ほう れんそう/もやし/しょうが/ なめこ/こねぎ/パインアップ ル/りんご(30%果汁入り飲料)	きになる野菜アップル おかし
27 水	ジャーマンポテト スティックやさい モロヘイヤスープ バナナ	じゃがいも/大豆油/水 稲穀粒(精白米)	ベーコン/たまご/しら す干し(半乾燥品)/ひじ き/油揚げ/鶏ひき肉	玉葱/パセリ/きゅうり/にん じん/モロヘイヤ(茎葉)/えの きたけ/バナナ	お茶 五目おにぎり
28 木	とり肉とうずら卵のもの 小松菜のツナ和え みそしる(はくさい) もものかんづめ	三温糖/かたくり粉/白 ごま(いり)/せんべい	鶏肉モモ/うずら卵(水煮 缶詰)/ツナフレーク/ 生揚げ/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	しょうが/にんじん/青ピー マン/赤ピーマン/ぶなしめじ/ こまつな/はくさい/ねぎ/も も(缶詰果肉)	牛乳 おかし
29 金	いかにもトマト しおぶろっこりー さつま汁 メロン	三温糖/大豆油/有塩バ ター/さつまいも/ミル クフレンチ	するめいか/木綿豆腐/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	玉葱/にんじん/にんにく(り ん茎)/しょうが/トマト缶詰 (ホール)/パセリ/ブロッ コリー/ごぼう/だいこん/ねぎ /メロン(温室)	牛乳 ミルクフレンチ
30 土	じゃじゃめん ちんげんさいの野菜スープ グレープフルーツ	中華めん(生)/ごま油/ 三温糖/かたくり粉/せ んべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛 みそ)/ベーコン/牛乳	ねぎ/しょうが/もやし/にん じん/玉葱/キャベツ/チンゲ ンツァイ/グレープフルーツ	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	402 kcal	タンパク質	19.5 g
	脂 質	17.7 g	食塩相当量	2.5 g