




7月献立表



日	曜	献立	材料				おやつ	材料
			熱や力になる食品	肉や血になる食品	体の調子を整える食品	調味料		
8	月	鶏肉の磯辺焼き きゅうりの酢の物 豆腐としめじのすまし汁	油	鶏肉・青のり わかめ・じゃこ 豆腐	きゅうり 人参・しめじ	酒・しょうゆ・みりん 砂糖・しょうゆ・酢 だし汁・酒・しょうゆ・塩	ピザトースト 牛乳	食パン・玉ねぎ・ コーン・ピーマン・ チーズ・ケチャップ
9	火	ポークチャップ かぼちゃサラダ チンゲン菜とあげの味噌汁	油・小麦粉 麩	豚肉 油あげ	玉ねぎ・赤ピーマン・ にんにく かぼちゃ・きゅうり・人参 チンゲン菜	砂糖・しょうゆ・コンソメ・ ケチャップ・酢・ソース マヨドレ・塩 だし汁・味噌	水ようかん 牛乳	粉寒天・こしあん
10	水	鯖の竜田あげ 冬瓜のどぼろ煮 モロヘイヤの味噌汁	片栗粉・油 油・片栗粉	鯖 鶏ミンチ 厚揚げ	しょうが 冬瓜・三度豆・人参 モロヘイヤ・えのき	しょうゆ・酒 だし汁・砂糖・しょうゆ だし汁・味噌	とうもろこし 牛乳	とうもろこし
11	木	スコップコロッケ 味噌ドレサラダ コンソメスープ	じゃが芋・コーン・油・ パン粉 油	豆乳・合い挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ・パセリ きやべつ・人参 玉ねぎ・豆苗	塩・酒・砂糖・中華だし 味噌・砂糖・酢 コンソメ	フルーツ ヨーグルト お茶	ヨーグルト・ みかん缶・もも缶・ バナナ
12	金	マーボーなす 華風きゅうり わかめスープ	油・片栗粉 ごま油 ごま	豚ミンチ わかめ	なす・人参・玉ねぎ・しめじ・ にら きゅうり ねぎ・もやし	赤みそ・みりん・酒・ 砂糖・しょうゆ 砂糖・しょうゆ・酢 中華だし	パイナップル ケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・ 豆乳・砂糖・油・ パン缶
13	土	和風スパゲティ 中華スープ	スパゲティ・油・バター コーン	ツナ・ベーコン・のり 豆腐	玉ねぎ・ほうれん草・ しめじ・にんにく きやべつ	中華だし・しょうゆ 中華だし	お菓子 牛乳	
乳を含む食材 コンソメ・食パン				エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄
			乳児	377kcal	15.0g	13.1g	154mg	1.4mg
			幼児	550kcal	21.7g	18.9g	219mg	2.1mg

※園で使用するハム・ベーコン・ウィンナー・ちくわに卵・乳は含みません。
 ※園で使用するマヨネーズに卵は含みません。マヨドレと表記しております。

勸修保育園

日	曜	献立	材料			調味料	おやつ	材料
			熱や力になる食品	肉や血になる食品	体の調子を整える食品			
1 ・ 29	月	豆腐の五目焼き ピーマンのツナごまあえ なすとあげの味噌汁	さつまいも・片栗粉 ごま	豆腐・鶏ミンチ・ひじき ツナ 油揚げ	しょうが・人参 ピーマン・人参・きやべつ なす・ねぎ	しょうゆ・酒・塩 砂糖・しょうゆ・酢 だし汁・味噌	メロンパン風 クッキー 牛乳	ホットケーキMIX・ 砂糖・油・豆乳・ グラニュー糖
2 ・ 16 ・ 30	火	鶏肉のマーマレード煮 おかかあえ 冬瓜と麩の味噌汁	油・小麦粉 麩	鶏肉 かつおぶし	にんにく・マーマレード おくら・きゅうり・小松菜 冬瓜・なめこ	酒・しょうゆ 砂糖・しょうゆ だし汁・味噌	2・30日冷やしきつね 16日果物・お菓子 牛乳	うどん・油揚げ・ 砂糖・しょうゆ・ 人参・ねぎ・だし汁・ 酒・みりん・砂糖・ しょうゆ
3 ・ 17 ・ 31	水	ドライカレー スパゲティサラダ コンソメスープ	米・油・小麦粉 スパゲティ じゃが芋	豚ミンチ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ 人参・ピーマン・トマト缶 きゅうり・きやべつ・人参 パセリ・もやし	カレー粉・ケチャップ・ ソース・砂糖・しょうゆ マヨレ コンソメ	ココアスコーン 牛乳	小麦粉・ココア・ 砂糖・牛乳・バター ベーキングパウダー
4 ・ 18	木	鮭の味噌マヨ焼き そうめんかぼちゃの酢の物 豆腐とえのきのすまし汁		鮭 ハム 豆腐・わかめ	人参・そうめんかぼちゃ・ 切干大根 えのき	味噌・マヨレ 砂糖・しょうゆ・酢 だし汁・酒・しょうゆ・塩	人参おかか おにぎり 牛乳	米・人参・ かつおぶし・ごま・ しょうゆ
19	金	ポークビーンズ なめたけあえ	じゃが芋	豚肉・大豆	人参・玉ねぎ 小松菜・人参・えのき	コンソメ・ケチャップ・ 砂糖・ソース・塩 砂糖・しょうゆ・みりん・酒	オレンジ ヨーグルトゼリー 牛乳	ヨーグルト・ オレンジジュース・ 砂糖・ゼラチン・ みかん缶
6 ・ 20	土	フルコギ丼 中華スープ	米・ごま油 コーン	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参・にら・にんにく チンゲン菜	砂糖・しょうゆ・ オイスターソース・塩・ 中華だし	お菓子 牛乳	
5	金	♪おたのしみメニュー♪ とうもろこしピラフ ミートボール チョレギサラダ セタすまし汁	米・とうもろこし・バター パン粉・片栗粉 ごま油・ごま そうめん	豚ミンチ・豆腐 塩昆布・のり	パセリ 玉ねぎ きやべつ・人参・きゅうり 人参・おくら	コンソメ ケチャップ・ソース・ 砂糖・塩 塩 だし汁・酒・しょうゆ・塩	きらきら フルーツポンチ 牛乳	バナナ・パイ缶・ みかん缶・砂糖・ 豆乳・寒天