

7月 幼児予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		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 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分米/サラダ油/せんべい	ウインナー/普通牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/スイートコーン缶/りんご	牛乳 お菓子
3 月	バリバリ春巻き弁当 わかめスープ フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワタンの皮/サラダ油/ごま/じゃがいも/小麦粉/パン粉	豚ひき肉/乾燥わかめ/普通牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/小松菜/しょうが/みかん缶詰	牛乳 ポテトフライ
4 火	ハートとアハのミサキ 3色ピカリス オニオンスープ ブルー	スパゲティ(乾)/サラダ油/有塩バター/砂糖/七分米	豚ベーコン/ウインナー/パルメザンチーズ/普通牛乳	玉葱/にんじん/アスパラガス(若莖、生)/エリンギ(生)/にんにく/きゅうり/大根/レモン汁/ブルー(乾)/トマト缶ホール	麦茶 トマトチーズリゾット
5 水	麦ご飯 がんもどきあんかけ もやしと油揚げの和え物 すまし汁(切麩・エノキ)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/ごま油/切麩	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/油揚げ/普通牛乳/調整豆乳/クリーム(乳脂肪)	白ねぎ/にんじん/もやし/えのきたけ	牛乳 豆乳プリン
6 木	麦ご飯 鶏肉と生揚げの煮物 きゅうりの甘酢漬 すまし汁(豆腐・ほうれん草)	七分米/押麦/じゃがいも/砂糖/食パン/グラニュー糖/有塩バター	生揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/普通牛乳	にんじん/きゅうり/ほうれん草	牛乳 ココアトースト
7 金	七ツドライカレー かぼちゃのサラダ 豆乳コンソースープ オレンジ	七分米/有塩バター/マヨネーズ/そらめん(乾)	豚ひき肉/レンズまめ(全粒、乾)/豚大型もも(脂身付、生)/調整豆乳/牛乳/花巻/まこんぶ(素干し、水煮)	ピーマン/玉葱/にんじん/かぼちゃ/ブロッコリー/小松菜/クリームコーン缶/パプリカ/オクラ(生)	麦茶 七ツそらめん
8 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/じゃがいも/クラッカー	豚大型もも(脂身、生)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/にんじん/パプリカ/いちごジャム	牛乳 お菓子
10 月	豚丼 アロコリとワのオナ すまし汁(わかめ・エノキ) ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま/マヨネーズ/サラダ油/じゃがいも/食塩不使用/バター	豚大型もも(赤肉、生)/ツナ缶/乾燥わかめ/普通牛乳/あおのり(素干し)	玉葱/グリーンピース/ブロッコリー/トマト缶(かみ、冷凍)/えのきたけ/ブルー(乾)	牛乳 のり塩いもち
11 火	麦ご飯 星のききんばら 大根の甘酢漬 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ)	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/ごま/小麦粉/マヨネーズ	豚中型もも(赤肉、生)/焼き竹輪/油揚げ/まこんぶ/素干し/味噌/普通牛乳/木綿豆腐/ツナ缶	にんじん/ごぼう/いんげん/大根/かぼちゃ/玉葱	牛乳 豆腐ナゲット
12 水	麦ご飯 鯉の鱈焼き 野菜の磯香和え すまし汁(わかめ・麩)	七分米/押麦/砂糖/ごま/ごま油/切麩/強力粉(1等)/サラダ油/片栗粉	鯉焼/焼きのり/乾燥わかめ/油揚げ/普通牛乳/牛乳/豚ひき肉	キャベツ/小松菜/にんじん/玉葱	牛乳 肉まん風蒸しパン
13 木	麦ご飯 変わり五豆 小松菜のマヨ和え 味噌汁(大根・油揚げ)	七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/砂糖/マヨネーズ/クラッカー	大豆/豚大型もも(脂身付、生)/油揚げ/味噌/普通牛乳/プレーンヨーグルト/クリーム(乳脂肪)	にんじん/いんげん/小松菜/大根/いちごジャム	牛乳 いちごのフルクラッカー
14 金	ハヤシライス 秋豆サラダ カルシウムヨーグルト	七分米/サラダ油/砂糖/ホットケーキミックス	豚大型もも(赤肉、生)/レンズまめ(全粒、乾)/プロセスチーズ/かまぼく/牛乳/普通牛乳/牛乳/絹ごし豆腐	玉葱/グリーンピース/えだまめ(冷凍)/きゅうり/にんじん	牛乳 ココア豆腐ドーナツ
15 土	こぎつねご飯 豚汁 バナナ	七分米/砂糖/ソフトビスケット	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚大型もも(脂身付、生)/絹ごし豆腐/味噌/普通牛乳	にんじん/大根/玉葱/バナナ	牛乳 お菓子
18 火	茶飯 野菜のかき揚げ ホリホリ大根 けんちん汁	七分米/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/クラッカー	鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/普通牛乳/粉寒天	スイートコーン缶/グリーンピース/玉葱/にんじん/大根/にんにく/りんご(濃縮還元ジュース)	牛乳 りんごゼリー クラッカー
19 水	麦ご飯 ピカツ ごまツナサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/ごま/マヨネーズ/砂糖/じゃがいも	鶏レバー/ツナ缶/花巻/味噌/普通牛乳/調整豆乳/クリーム(乳脂肪)	小松菜/玉葱/キャベツ	牛乳 ココアプリン

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		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	
20 木	どうもろこしご飯 焼きししゃも 餃子 冬瓜と春雨スープ	七分米/もち米/トウモロコシ(玄穀、黄色種)/有塩バター/マヨネーズ/ごま油/緑豆はるさめ/片栗粉/切麩/グラニュー糖	ししゃも/干ひじき/大豆/普通牛乳	もやし/きゅうり/にんじん/スイートコーン缶/とうがん(果実、生)/エリンギ(生)	牛乳 お麩ラスク
21 金	麦ご飯 オーロラチキン キャベツの和え物 すまし汁(ほうれん草・エノキ)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/じゃがいも/砂糖/強力粉(1等)/有塩バター/グラニュー糖	鶏成鶏肉むね(皮無、生)/味噌/花巻/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/ピーマン/にんじん/赤ピーマン/にんにく/キャベツ/えのきたけ/ほうれん草/レーズン	牛乳 手作りシュガーパン
22 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分米/押麦/ごま油/せんべい	鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/普通牛乳	にんじん/いんげん/大根/りんご	牛乳 お菓子
24 月	麦ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ コッパ・ポプ(玉ねぎ・エノキ)	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/サラダ油/マカロニ(乾)/マヨネーズ/ホットケーキミックス/有塩バター/砂糖/粉糖	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)	しょうが/にんにく/きゅうり/にんじん/玉葱/レモン汁/えのきたけ/りんご	牛乳 誕生日ケーキ
25 火	眞浪山マポー豆腐丼 カムカムサラダ 春雨スープ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/緑豆はるさめ/小麦粉/有塩バター	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/すめ/普通牛乳/牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/ら/切干大根/もやし/玉葱/小松菜/ブルー(乾)/バナナ	牛乳 バナナブルーンスコーン
26 水	麦ご飯 サバの味噌煮 切干大根の甘酢和え すまし汁(わかめ・エノキ・油揚げ)	七分米/押麦/砂糖/ごま/サラダ油/マカロニ(乾)	まさば(生)/味噌/乾燥わかめ/油揚げ/普通牛乳/豚ひき肉	しょうが/白ねぎ/切干大根/にんじん/もやし/きゅうり/えのきたけ/玉葱/ピーマン	牛乳 ミートマカロニ
27 木	麦ご飯 高野豆腐の唐揚げ 中華きゅうり ワタンスープ	七分米/押麦/サラダ油/片栗粉/砂糖/ごま油/ワタンの皮/ホットケーキミックス	高野豆腐/鶏ひき肉(生)/絹ごし豆腐/普通牛乳/牛乳/ウインナー	しょうが/にんにく/きゅうり/白ねぎ/チンゲンサイ	牛乳 アメリカドック
28 金	タコライス 野菜のスープ オレンジ	七分米/サラダ油/片栗粉/砂糖	豚ひき肉/レンズまめ(全粒、乾)/パルメザンチーズ/普通牛乳/調整豆乳/きな粉	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/トマト(生)/スイートコーン缶/パプリカ	牛乳 豆乳もち
29 土	菜飯 眞浪山汁 オレンジ	七分米/砂糖/せんべい	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/味噌/普通牛乳	にんじん/小松菜/大根/玉葱/ごぼう/パプリカ	牛乳 お菓子
31 月	麦ご飯 油淋鶏 小松菜のマヨ和え わかめスープ	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/マヨネーズ/ごま/きょうざの皮	鶏むね(皮付、生)/乾燥わかめ/普通牛乳/ツナ缶	にんにく/しょうが/白ねぎ/小松菜/にんじん/玉葱/赤ピーマン/ピーマン/スイートコーン缶	牛乳 餃子ピザ

月 平均 栄養 価	乳 児	
	幼児	エネルギー：485 タンパク質(g)：19.9 脂質(g)：18.6 カルシウム(mg)：299 塩分：1.2
	幼児	エネルギー：526 タンパク質(g)：20.8 脂質(g)：18.3 カルシウム(mg)：233 塩分：1.4

☆午前のおやつは、牛乳です。にじ組のみとなります。
 ☆材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
 ☆補食のおにぎりは、幼児80g、乳児60gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)
 ☆土曜日の給食については、本園での提供となります。



日増しに暑くなり、いよいよ夏本番です！！
 急に熱くなるので、体調を崩しがちになります。食事や水分はしっかり取りましょう。
 7月の七夕メニューでは、素麺やオクラを使用し、季節を感じるメニューにしました。

★七夕そうめん★
 平安時代「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわる為に、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元に素麺を贈るようになったという説もあります。