

		献立名	材 料 名			kcal	蛋白	
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料		
1	水	肉団子のあんかけ	片栗粉 油 砂糖	合ミンチ 豆腐	玉ねぎ	醤油 ケチャップ	582	25.2
		ブロッコリーの浸し	砂糖		ブロッコリー 人参 もやし	醤油		
		ゴーヤチャンプル	砂糖	魚肉ソーセージ 卵	ゴーヤ 玉ねぎ 人参	鶏がらだし 醤油		
		えのきと若布のみそ汁		豆腐 味噌	えのき キャベツ	和だし		
		牛乳 カルピスゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー カルピス				
2	木	肉じゃが	じゃが芋 砂糖	豚肉	玉葱 人参 糸蒟蒻 いんげん	醤油	627	27.1
		玉子焼き		卵		白だし		
		ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 人参 えのき	醤油		
		揚げと豆腐の汁		豆腐 薄揚げ	青ねぎ	醤油 和だし		
		牛乳 ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 バター	牛乳 ヨーグルト 卵				
3	金	〈郷土料理 岩手県〉 じゃじゃ麺	うどん 砂糖 ごま	豚ミンチ 味噌	玉ねぎ 胡瓜	醤油	559	26.1
		昆布と大豆の煮物	砂糖	昆布 大豆 平天 薄揚げ	椎茸 糸蒟蒻 しめじ 人参	醤油		
		海藻サラダ	砂糖 油	海藻サラダ	キャベツ コーン	醤油 酢		
		チータンタンスープ		卵	青ねぎ	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 鮭おにぎり	米	牛乳 鮭		塩		
4	土	彩りそうめん	そうめん	豚肉 若布	人参 コーン 胡瓜 生姜	めんつゆ	628	22.8
		南瓜の甘煮	砂糖		南瓜	醤油		
		牛乳 お菓子		牛乳				
5	日	休日						
6	月	鱈の照り焼き	砂糖	鱈		醤油	628	29.5
		高野の炒り煮	砂糖	高野豆腐	枝豆 人参	醤油		
		小松菜のおかか和え	砂糖	鰹節	小松菜 人参 えのき	醤油		
		キャベツと青梗菜のみそ汁		味噌	キャベツ 青梗菜	和だし		
		牛乳 きな粉サンド	食パン 砂糖 バター	牛乳 きな粉				
7	火	〈七夕buffet〉 鶏の唐揚げ	片栗粉 砂糖 油	鶏肉		醤油	719	26.9
		フライドポテト	じゃが芋 油			塩		
		ウインナー		ウインナー				
		ブロッコリーとハムのサラダ	砂糖 油	ハム	ブロッコリー 人参 えのき	醤油 酢		
		七夕そうめん	そうめん		オクラ 人参 コーン	めんつゆ		
8	水	牛乳 セタフルーツポンチ	砂糖 サイダー	牛乳 イナアガー	バナナ みかん缶 もも缶		651	27.9
		豚肉と野菜のトマト煮	砂糖	豚肉	玉ねぎ コーン 人参 パプリカ いんげん	醤油 ケチャップ		
		大豆のおかか煮	砂糖	大豆 鰹節	枝豆	醤油		
		若きぎのカレー風味揚げ	片栗粉 油	わかさぎ		コンソメ カレー粉		
		牛乳 お菓子		牛乳	人参 キャベツ 青ねぎ	コンソメ 醤油		
9	木	チキンマカロニグラタン	マカロニ 小麦粉 バター	鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ しめじ ブロッコリー	コンソメ	603	21.9
		切干大根のサラダ	砂糖 油		切干大根 人参 胡瓜	醤油 酢		
		コーンのバター醤油焼き	バター		コーン	コンソメ 醤油		
		ほうれん草と卵のスープ		卵	ほうれん草 人参	コンソメ 醤油		
		牛乳 豆腐ブラウニー	ホットケーキミックス 砂糖	牛乳 豆腐		ミルクココア		
10	金	夏野菜カレー	米 じゃが芋	豚ミンチ	なす ブロッコリー 玉ねぎ コーン	カレールウ	578	21.6
		キャベツとパインの甘酢	砂糖		枝豆 人参 南瓜 トマト缶	酢		
		牛乳 きなこマカロニ	マカロニ 砂糖	牛乳 きな粉	キャベツ パイン缶 胡瓜 人参	塩		
11	土	あんかけ焼きそば	焼きそば麺 油 片栗粉	豚肉	キャベツ 人参 もやし 青ねぎ	鶏がらだし 醤油	566	26.0
		あげと豆腐のスープ		豆腐 薄揚げ 若布	えのき	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 お菓子		牛乳				
12	日	休日						
13	月	アジの南蛮漬け	砂糖 片栗粉 油	あじ	玉ねぎ 人参 胡瓜	酢	654	28.8
		ブロッコリーのサラダ	砂糖 油		ブロッコリー 人参 コーン	醤油 酢		
		ボークビーンズ	砂糖	大豆 ベーコン	人参 枝豆 玉ねぎ トマト缶	ケチャップ		
		きのこのスープ		若布	しめじ えのき	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 お好みトースト	食パン マヨネーズ	牛乳 鰹節 青のり		ソース		
14	火	照り焼きハンバーグ	パン粉 砂糖	合ミンチ 卵 牛乳	玉葱	醤油	599	23.4
		小松菜の納豆和え		納豆 鰹節	小松菜 人参 えのき	醤油		
		冬瓜のあんかけ	砂糖 片栗粉		冬瓜 枝豆	醤油		
		青梗菜とトマトの汁		若布	青梗菜 トマト	和だし 醤油		
		牛乳 お菓子		牛乳				
15	水	カレイの煮付	砂糖	カレイ		醤油	552	25.2
		さつま芋の甘煮	砂糖 さつま芋			醤油		
		ほうれん草とひじきの浸し	砂糖	ひじき 鰹節	ほうれん草 人参	醤油		
		豆腐と卵のみそ汁		卵 豆腐 味噌	青ねぎ	和だし		
		牛乳 ぶどうゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	ぶどうジュース			
16	木	肉団子スープ	春雨 片栗粉	豚ミンチ 豆腐	白菜 玉ねぎ えのき 人参	鶏がらだし 醤油	597	21.9
		厚揚げのケチャップ焼き	砂糖	厚揚げ	コーン	ケチャップ		
		ブロッコリーとしめじのごま和え	ごま 砂糖		ブロッコリー しめじ 人参	醤油		
		牛乳 豆乳くずもち	砂糖 片栗粉	牛乳 豆乳 きな粉				

17	金	とうもろこしごはん	米		とうもろこし	塩	590	21.4
		若さぎの章田揚げ	片栗粉 油	わかさぎ	生姜	醤油		
		菜種和え	ごま 砂糖	卵	胡瓜 キャベツ 人参	酢		
		豆腐と若布のみそ汁		豆腐 若布 味噌		和だし		
		牛乳 カントリークッキー	ホットケーキミックス 砂糖	牛乳 卵				
			バター チョコレート					
18	土	牛丼	米 砂糖	牛肉	人参 玉ねぎ しめじ 糸蒟蒻	醤油	614	21.7
		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	薄揚げ 味噌	青ねぎ	和だし		
		牛乳 お菓子		牛乳				
19	日	休日						
20	月	海の日						
21	火	たらの西京焼き	砂糖	鯖 白みそ	枝豆 人参	醤油	537	25.5
		高野の甘煮	砂糖	高野		醤油		
		ほうれん草の納豆和え		納豆 鰯節	ほうれん草 人参 えのき	醤油		
		若布とじゃが芋の汁	じゃが芋	若布	玉ねぎ	和だし 醤油		
		牛乳 お菓子		牛乳				
22	水	揚げ餃子	餃子の皮 片栗粉 油	豚ミンチ	キャベツ ニラ	鶏がらだし 醤油	595	19.3
		じゃが芋の甘辛煮	砂糖 じゃが芋			醤油		
		いんげんのツナマヨ和え	マヨネーズ	ツナ	いんげん コーン 人参	コンソメ		
		茄子と揚げの味噌汁		薄揚げ 味噌	なす 玉ねぎ	和だし		
		牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	オレンジジュース			
23	木	チャプチェ	春雨 砂糖	豚ミンチ 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸	鶏がらだし 醤油	571	25.9
		ほうれん草のナムル	砂糖 ごま ごま油		ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		厚揚げの甘酢あん	砂糖 片栗粉	厚揚げ	枝豆	ケチャップ 酢		
		豆腐と青梗菜のスープ		豆腐	青梗菜	醤油		
		牛乳 とうもろこし		牛乳	とうもろこし	鶏がらだし 醤油		
24	金	タコライス	米	合ミンチ	玉葱 人参 トマト缶	ケチャップ ソース	597	21.0
		小松菜のサラダ	砂糖 油	ひじき	小松菜 人参	コンソメ カレー粉		
		南瓜のオイル焼き	油		南瓜	醤油 酢		
		キャベツと人参のスープ			キャベツ 人参 青ねぎ	コンソメ		
		牛乳 揚げパン	丸パン 砂糖 油	牛乳		コンソメ 醤油		
25	土	麻婆丼	米 片栗粉 砂糖	合ミンチ 豆腐 味噌	玉葱 人参 青ねぎ	鶏がらだし 醤油	643	23.2
		チンゲン菜のスープ			チンゲン菜 玉ねぎ えのき	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 お菓子		牛乳				
26	日	休日						
27	月	鮭のレモン醤油焼き		鮭	レモン	醤油	601	27.2
		ブロッコリーとえのきの浸し	砂糖	ひじき 薄揚げ	人參 枝豆	醤油		
		ひじき煮	砂糖	味噌	玉ねぎ 青ねぎ	醤油		
		さつま芋のみそ汁	さつま芋			和だし		
		牛乳 ココアサンド	食パン バター	牛乳		ミルクココア		
28	火	鶏の照り焼き	砂糖	鶏肉		醤油	648	23.7
		里芋の煮物	砂糖 里芋		人参 枝豆	醤油		
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	人参 胡瓜	コンソメ		
		白菜と豆腐のみそ汁		豆腐 味噌	白菜	和だし		
		牛乳 お菓子		牛乳				
29	水	豆腐の落とし揚げ	パン粉 油	豆腐 鶏ミンチ		醤油	568	22.4
		小松菜とコーンの浸し	砂糖	ひじき 卵	小松菜 人参 コーン	醤油		
		金平ごぼう	砂糖 ごま	竹輪	ごぼう 人参 ピーマン	醤油		
		かきたま汁		卵	玉ねぎ 青ねぎ	和だし 醤油		
		牛乳 りんごゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	リンゴジュース			
30	木	茄子と豚肉の味噌炒め	片栗粉 砂糖 油	豚肉 味噌	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン	醤油	629	22.5
		さつま芋のオイル焼き	さつま芋 油			コンソメ		
		春雨の酢の物	春雨 砂糖	卵	胡瓜 人参	酢		
		キャベツと若布のスープ		若布	キャベツ	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 だしおにぎり	米	牛乳		醤油 和だし		
31	金	豚丼	砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ 糸蒟蒻 青ねぎ	醤油	637	28.1
		夏野菜のピクルス	砂糖		カリフラワー ブロッコリー	酢		
		がんもの煮物	砂糖	がんもどき	胡瓜 パプリカ	醤油		
		若布と卵のスープ		若布 卵	えのき	鶏がらだし 醤油		
		牛乳 パナナ蒸しパン	小麦粉 砂糖 油	牛乳	バナナ			
			ベーキングパウダー					

※今月は季節の食材・新しい食材として「トマト・なす・胡瓜・ズッキーニ・冬瓜・すいか・パプリカ・ゴーヤ・とうもろこし・枝豆・オクラ
チョコレート・海藻サラダ」を使用しています。

☆季節の果物
すいか・オレンジ・バナナなど
☆延長保育のおやつ
月・金・土・・・お菓子
火・水・木・・・おにぎり
木・・・月1回菓子パン

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。



※園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等でご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、
様子をみて頂きますよう、よろしくお願い致します。