

7 月 の 献 立 表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

		献立表	材 料 名			調味料	kcal	蛋白質
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする			
1	火	ホイコーロー風ソテー 磯豆 ブロッコリーの浸し 若布のスープ 牛乳 おかし	砂糖 砂糖	豚肉 ひじき 大豆 若布 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 枝豆 ブロッコリー 人参 もやし	鶏ガラスープ 味噌 塩胡椒 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	556	23.5
2	水	揚げ餃子 ほうれん草の中華和え 里芋の照り焼き 豆腐と卵のスープ 牛乳 りんごゼリー	ごま油 餃子の皮 片栗粉 油 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 里芋 砂糖	合挽ミンチ 卵 豆腐 牛乳 イナアガー	キャベツ ニラ ほうれん草 人参 しめじ コーン 葱 りんごジュース	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	554	20.2
3	木	ちらし寿司 厚揚げと小松菜の煮物 そうめん汁 牛乳 パウンドケーキ	砂糖 胡麻 砂糖 そうめん 麴 砂糖 ケーキMix バター 粉糖	卵 高野豆腐 うすあげ チリメン 厚揚げ 牛乳 卵	人参 干椎茸 レンコン 小松菜 人参 オクラ	醤油 酢 醤油 和だし 醤油	609	22.4
4	金	チキンカレー キャベツとみかんのサラダ 牛乳 豆腐とツナのおやき	じゃが芋 砂糖 小麦粉 油	鶏肉 牛乳 豆腐 ツナ缶	玉葱 しめじ 枝豆 人参 トマト缶 キャベツ みかん缶 胡瓜 人参 キャベツ コーン 葱	カレールウ 酢 醤油	607	21.9
5	土	味噌ラーメン 南瓜の煮物 牛乳 おかし	中華麺 砂糖	豚肉 牛乳	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 コーン 南瓜	鶏ガラスープ 醤油 醤油	550	24.3
6	日	休 日						
7	月	タラの西京焼き 高野の炒り煮 ほうれん草とコーンの浸し 玉葱と人参の汁 牛乳 フレンチトースト	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 食パン	タラ 高野豆腐 牛乳 卵	干椎茸 枝豆 人参 ほうれん草 コーン 玉葱 人参 葱	白味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	535	26.2
8	火	マカロニグラタン キャベツのゆかり和え もやしと青梗菜のスープ 牛乳 おかし	マカロニ バター 小麦粉	合挽ミンチ 粉チーズ 牛乳 牛乳	玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり もやし 青梗菜	塩胡椒 鶏ガラスープ 醤油	560	19.4
9	水	コーンチキンボール ゴーヤとツナのサラダ ひじきとごぼうの煮物 若布とあげの味噌汁 牛乳 ぶどうゼリー	パン粉 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 砂糖	鶏ミンチ ツナ缶 ひじき 若布 うすあげ 牛乳 イナアガー	コーン 葱 生姜 ゴーヤ 玉葱 ごぼう ぶどうジュース	味噌 醤油 和だし 味噌	582	22.9
10	木	茄子と豚肉の味噌炒め 昆布と大豆の煮物 ブロッコリーのおかか和え 白菜の汁 牛乳 ウインナードック	砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ケーキMix 油	豚肉 昆布 大豆 かつお節 牛乳 ウインナー	茄子 玉葱 人参 ピーマン かつお節 ブロッコリー 人参 しめじ えのき 白菜 葱	味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	552	26.4
11	金	ビビンバ丼 若さぎの竜田揚げ 南瓜の煮物 春雨のスープ 牛乳 豆乳ケーキ	砂糖 胡麻 ごま油 片栗粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ケーキMix バター	合挽ミンチ 若さぎ 牛乳 卵 豆乳	ほうれん草 人参 もやし 生姜 南瓜 人参 えのき	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	610	22.6
12	土	和風スパゲティ 豆腐のスープ 牛乳 おかし	スパゲティ バター	ベーコン 豆腐 牛乳	玉葱 しめじ 椎茸 ほうれん草 人参	醤油 鶏ガラスープ 醤油	573	20.3
13	日	休 日						
14	月	赤魚の煮付け 高野の玉子とじ ブロッコリーのツナ和え 豆腐と野菜の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	赤魚 高野豆腐 卵 ツナ缶 豆腐 牛乳	 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 人参 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	602	27.5
15	火	五目春雨 小松菜の納豆和え さつま芋のレモン煮 若布とえのきのスープ 牛乳 おかし	砂糖 胡麻 ごま油 春雨 砂糖 さつま芋	豚肉 卵 納豆 チリメン かつお節 若布 牛乳	人参 胡瓜 干椎茸 小松菜 人参 レモン果汁 えのき	醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	597	19.3
16	水 ♡	鶏の唐揚げ フライドポテト とうもろこし ブロッコリーの浸し 野菜スープ 牛乳 フルーツポンチ	小麦粉 油 フライドポテト 油 砂糖 砂糖	鶏肉 牛乳 寒天 カルピス	 とうもろこし ブロッコリー 人参 もやし 玉葱 キャベツ 葱 もも缶 みかん缶 バナナ	塩 塩 醤油 鶏ガラスープ 醤油	544	20.3

17	木	麻婆茄子豆腐 ひじきとほうれん草の胡麻和え 菜種和え ニラ玉スープ 牛乳 スコーン	砂糖 片栗粉 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	合挽ミンチ 豆腐 ひじき うすあげ 卵 卵 牛乳	茄子 人参 玉葱 葱 ほうれん草 人参 キャベツ 胡瓜 人参 ニラ 人参 玉葱	鶏ガラスープ 醤油 醤油 酢 鶏ガラスープ 醤油	593	21.2
18	金 ☆	うずみ 煮じゃあ ブロッコリーのごま和え 人参と玉葱の味噌汁 牛乳 焼きそば	砂糖 里芋 砂糖 砂糖 胡麻 中華麺 油	鶏肉 豆腐 うすあげ 牛乳 豚肉 削り粉	人参 椎茸 切干大根 葱 ブロッコリー 人参 人参 玉葱 葱 キャベツ 人参 もやし 葱	醤油 塩 醤油 醤油 和だし 味噌 ソース	604	26.5
19	土	ビーフンソテー じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	ごま油 ビーフン 砂糖 じゃが芋	豚肉 牛乳	玉葱 キャベツ もやし 人参 ピーマン	鶏ガラスープ 醤油	565	20.8
20	日	休 日						
21	月	休 日						
22	火	トマト肉じゃが ブロッコリーとコーンの浸し 人参とごぼうの煮物 キャベツのスープ 牛乳 おかし	砂糖 じゃが芋 砂糖 胡麻 砂糖 牛乳	ウインナー 牛乳	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー コーン 人参 人参 ごぼう キャベツ 葱	醤油 醤油 醤油 コンソメ 醤油	553	16.2
23	水	鯖の甘酢漬け 厚揚げの照り焼き ほうれん草の納豆和え 青梗菜の味噌汁 牛乳 野菜ゼリー	砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	鯖 厚揚げ 納豆 かつお節 牛乳 イナアガー	 ほうれん草 人参 もやし 青梗菜 しめじ 野菜ジュース	酢 醤油 醤油 和だし 味噌	541	24.8
24	木	すき焼き風煮 大豆のおかか煮 若布と胡瓜の酢の物 えのきと卵の汁 牛乳 チキンナゲット	砂糖 糸こんにやく 砂糖 砂糖 胡麻 油	牛肉 豆腐 大豆 かつお節 若布 卵 牛乳 チキンナゲット	ごぼう 白菜 人参 玉葱 葱 胡瓜 えのき 葱	醤油 醤油 酢 和だし 醤油	608	30.5
25	金	ひじきごはん 若さぎの唐揚げ 小松菜とチリメンの浸し 切干大根の味噌汁 牛乳 ホットケーキ	小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 ひじき うすあげ 若さぎ チリメン 牛乳 卵 ヨーグルト	枝豆 人参 ごぼう 小松菜 もやし 人参 切干大根 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌	594	24.1
26	土	ジャージャーうどん さつま芋の煮物 牛乳 おかし	砂糖 ごま油 うどん 片栗粉 砂糖 さつま芋	合挽ミンチ 牛乳	玉葱 バプリカ ピーマン	醤油 味噌 醤油	575	18.1
27	日	休 日						
28	月	鮭のレモン醤油焼き 粉ふき芋 ほうれん草の胡麻和え 茄子の味噌汁 牛乳 きな粉サンド	じゃが芋 砂糖 胡麻 砂糖 食パン バター	鮭 うすあげ 牛乳 きな粉	レモン果汁 ほうれん草 人参 もやし 茄子 葱	醤油 塩 塩 醤油 和だし 味噌	578	25.9
29	火	擬製豆腐 ブロッコリーの浸し ひじきの煮物 白菜の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖	豆腐 卵 鶏ミンチ ひじき うすあげ 牛乳	人参 玉葱 インゲン 干椎茸 ブロッコリー 人参 もやし 人参 白菜 葱	醤油 塩 醤油 醤油 和だし 味噌	617	24.4
30	水	ゴーヤのかき揚げ 小松菜の胡麻和え 冬瓜のそぼろがけ 若布と豆腐の汁 牛乳 オレンジゼリー	小麦粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 片栗粉 砂糖	卵 鶏ミンチ 豆腐 若布 牛乳 イナアガー	ごぼう 玉葱 人参 ゴーヤ 小松菜 人参 もやし 冬瓜 オレンジジュース	塩 醤油 醤油 和だし 醤油	537	16.7
31	木	豚肉の生姜焼き 五目豆 ほうれん草ともやしの浸し 玉子とトマトのスープ 牛乳 豆腐ブラウニー	油 砂糖 糸こんにやく 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix	豚肉 大豆 ひじき 卵 牛乳 豆腐 ココア	玉葱 人参 ピーマン 生姜 人参 枝豆 ほうれん草 人参 もやし トマト 葱	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	576	27.4

※和だし・・・いりに、かつお節、鰯節、あじの節、昆布、干椎茸 いわしの煮干し 調味料(アミノ酸等)

※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等

※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、
ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)

※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています

※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※果物

オレンジ・バナナ・すいか

※お菓子・・・自然食品

※野菜等・・・旬菜を使用

※食器・・・強化磁器食器使用

☆今月の郷土料理は広島県です。

♡7月16日(水)・・・誕生日メニューです。