

## 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	水 コロツケ ブロッコリーの浸し ゴーヤチャンプル えのきと玉葱の味噌汁 牛乳 水ようかん	じゃが芋 小麦粉 バン粉 油 砂糖 ごま油 こしあん	合挽ミンチ 卵 豆腐 卵 牛乳 寒天	玉葱 ブロッコリー 人参 もやし ゴーヤ 玉葱 人参 ピーマン えのき 玉葱 葱	塩胡椒 醤油 鶏ガラスープ 醤油 和だし 味噌	582	23.3	
2	木 肉じゃが 若さぎの唐揚げ ほうれん草の胡麻和え 冬瓜とあげの味噌汁 牛乳 麩のラスク	じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 小麦粉 油 砂糖 胡麻 麩 バター 砂糖	豚肉 若さぎ うすあげ 牛乳	玉葱 人参 インゲン ほうれん草 人参 えのき 冬瓜 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌	543	24.5	
3	金 焼き鳥丼 チリメンと小松菜の浸し 大豆の五目煮 若布とめじの味噌汁 牛乳 キャロットケーキ	砂糖 片栗粉 砂糖 糸こんにゃく 砂糖 ケーキMix バター 砂糖	鶏肉 のり チリメン 大豆 うすあげ 若布 牛乳 卵	キャベツ 人参 小松菜 人参 枝豆 人参 しめじ 人参	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	599	24.4	
4	土 味噌ラーメン 南瓜の甘煮 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 味噌 醤油	605	25.3	
5	日	休 日						
6	月 <七夕バイキング> 鶏の唐揚げゆかり風味 フライドポテト ナポリタン ほうれん草の浸し 人参の甘煮 牛乳 おかし	小麦粉 油 フライドポテト 油 スパゲティ 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン トマト缶 ほうれん草 人参 コーン 人参	ゆかり 塩 ケチャップ 醤油 醤油	565	22.4	
7	火 鯖の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかか和え 高野の炒り煮 キャベツと青梗菜の味噌汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 食パン バター 砂糖	鯖 かつお節 高野豆腐 牛乳 きな粉	ブロッコリー 人参 もやし 干椎茸 枝豆 人参 キャベツ 青梗菜	塩こうじ 醤油 醤油 和だし 味噌	607	27.9	
8	水 豚と野菜のトマト煮 昆布と大豆の煮物 若さぎのカレー風味揚げ コンソメスープ 牛乳 コアミルクゼリー	砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖	豚肉 大豆 昆布 若さぎ 牛乳 ココア イナアガー	玉葱 しめじ 人参 インゲン 南瓜 トマト缶 玉葱 キャベツ 葱	醤油 ケチャップ 醤油 カレー粉 コンソメ コンソメ 醤油	595	27.3	
9	木 チキンマカロニグラタン キャベツのサラダ 青梗菜ともやしのスープ 牛乳 豆腐ブラウニー	マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ケーキMix 砂糖	鶏肉 粉チーズ 牛乳 牛乳 豆腐 ココア	玉葱 しめじ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 青梗菜 もやし	塩胡椒 酢 鶏ガラスープ 醤油	542	19.8	
10	金 ひじきご飯 厚揚げの生姜煮 小松菜のソテー 南瓜の味噌汁 牛乳 さつま芋スティック	砂糖 砂糖 油 さつま芋 グラニュー糖 油	鶏肉 ひじき 厚揚げ 牛乳	インゲン 人参 ごぼう 生姜 小松菜 人参 もやし 南瓜 玉葱	醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油 和だし 味噌	595	20.9	
11	土 あんかけ焼きそば 豆腐と卵の味噌汁 牛乳 おかし	中華麺 片栗粉 油	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 人参 もやし 葱 えのき 葱	鶏ガラスープ 和だし 味噌	557	27.5	
12	日	休 日						
13	月 カレイの煮付 南瓜の甘煮 小松菜の浸し じゃが芋と豆腐の味噌汁 牛乳 おこのみトースト	砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	カレイ 豆腐 牛乳 削り粉 青のり	南瓜 小松菜 しめじ 人参 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 ソース	566	25.6	
14	火 ハンバーグ ほうれん草の納豆和え 冬瓜のあんかけ 青梗菜とキャベツの汁 牛乳 おかし	パン粉 片栗粉 砂糖	合挽ミンチ 卵 納豆 かつお節 牛乳	玉葱 ほうれん草 人参 えのき 冬瓜 青梗菜 キャベツ 葱	ケチャップ 醤油 醤油 和だし 醤油	602	21.5	
15	水 チキンカツ とうもろこし ブロッコリーのサラダ ポークビーンズ きのこのスープ 牛乳 カルピスフルーツポンチ	小麦粉 バン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳 カルピス 寒天	とうもろこし ブロッコリー 人参 人参 玉葱 枝豆 トマト缶 しめじ えのき 玉葱 葱 桃缶 みかん缶 バナナ	塩 酢 ケチャップ コンソメ 醤油	575	22.2	

16	木	肉団子スープ 若さぎのゆかり揚げ ほうれん草とコーンの浸し 牛乳 揚げないドーナツ	春雨 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ケーキMix バター 砂糖	合挽ミンチ 若さぎ 牛乳 卵	白菜 玉葱 えのき 人参 青梗菜 ほうれん草 コーン	鶏ガラスープ 醤油 塩 ゆかり 醤油	578	22.3
17	金	ハヤシライス キャベツとパインの甘酢 牛乳 野菜のフリッツ	砂糖 小麦粉 片栗粉 油	牛肉 牛乳 青のり	玉葱 人参 しめじ 枝豆 トマト缶 キャベツ パイン缶 胡瓜 人参 人参	ハヤシルー 酢 塩	615	18.7
18	土	卵とじうどん じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	うどん 砂糖 じゃが芋 砂糖	鶏肉 卵 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油 醤油	571	22.7
19	日	休 日						
20	月	休 日						
21	火	タラの西京焼き 高野の甘煮 ほうれん草のツナ和え 若布とじゃが芋の汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋	タラ 高野豆腐 ツナ缶 若布 牛乳	ほうれん草 人参	白味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	563	23.9
22	水	天ぷら盛り合わせ 白菜と胡瓜の酢の物 きのこの味噌汁 牛乳 オレンジゼリー	さつま芋 小麦粉 油 砂糖 砂糖	鶏肉 牛乳 イナアガー	茄子 インゲン 南瓜 白菜 胡瓜 人参 しめじ えのき 葱 オレンジジュース	塩 酢 和だし 味噌	619	20.4
23	木	八宝菜 若さぎの甘酢 厚揚げの生姜焼き ほうれん草のスープ 牛乳 ホットケーキ	片栗粉 ごま油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ケーキMix バター 砂糖	豚肉 若さぎ 厚揚げ 牛乳 卵 ヨーグルト	人参 玉葱 白菜 キャベツ 干椎茸 青梗菜 えのき 生姜 ほうれん草 もやし	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油	584	26.4
24	金	マーボー丼 小松菜の納豆和え もやしのナムル キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳 じゃが芋の団子	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油 胡麻 じゃが芋 バター 片栗粉	合挽ミンチ 豆腐 納豆 かつお節 牛乳	玉葱 人参 葱 小松菜 人参 もやし 人参 キャベツ 玉葱 葱	鶏ガラスープ 味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 塩 醤油	604	23.2
25	土	和風スバゲティ さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	スバゲティ バター さつま芋 砂糖	ベーコン 牛乳	玉葱 しめじ 椎茸 ほうれん草 人参	醤油 醤油	610	18.8
26	日	休 日						
27	月	鮭のレモン醤油焼き ブロッコリーの浸し ひじき煮 玉葱と豆腐の味噌汁 牛乳 ココアサンド	小麦粉 砂糖 砂糖 食パン バター 砂糖	鮭 ひじき 豆腐 牛乳 ココア	レモン果汁 ブロッコリー 人参 もやし 人参 枝豆 コーン 玉葱 葱	塩 醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	605	27.9
28	火	鶏の照り焼き ほうれん草の浸し 若布と胡瓜の酢の物 白菜の汁 牛乳 おかし	小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 若布 牛乳	ほうれん草 人参 胡瓜 白菜 葱	醤油 醤油 酢 和だし 醤油	580	20.8
29	水	豆腐のふんわり揚げ 小松菜のしらす和え 大豆の煮物 かきたま汁 牛乳 りんごゼリー	パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 豆腐 チリメン 大豆 うすあげ 卵 牛乳 イナアガー	玉葱 れん根 人参 葱 小松菜 人参 インゲン 人参 葱 えのき りんごジュース	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	560	22.6
30	木	茄子と豚肉のみそ炒め 若さぎの磯辺揚げ 春雨の酢の物 キャベツと豆腐の汁 牛乳 焼きそば	片栗粉 砂糖 油 小麦粉 油 春雨 砂糖 中華麺 油	豚肉 若さぎ 青のり 豆腐 牛乳 豚肉 削り粉	茄子 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 もやし 人参 キャベツ 葱 キャベツ 人参 もやし 葱	味噌 醤油 コンソメ 酢 和だし 醤油 ソース	557	28.3
31	金	ツナの和風炊き込みご飯 南瓜の胡麻和え ほうれん草の浸し 若布のスープ 牛乳 きな粉マカロニ	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 マカロニ 砂糖	ツナ缶 うすあげ 若布 牛乳 きな粉	しめじ 人参 枝豆 南瓜 ほうれん草 人参 コーン	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油 塩	557	20.0

※和だし…かつお節、鯖節、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

☆天ぷら…今月の絵本料理「おぼけのてんぷら」に登場する天ぷらです。

♡7月15日(水)…誕生日メニューです。