

7月 予定献立表

R1.7.1 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱いもの 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	月	中華丼 <ずきりのあえもの 豆腐のみそ汁 ゴールドキウイ	牛乳 焼きそば	ごはん ずきり、ごま油 中華麺	豚肩ロース 豆腐 油あげ	人参、玉ねぎ、白米 たけのこ、きゅうり きゅうり、もやし、わかめ キャベツ、トマト、キウイ	581 19.6
2	火	*1 オープンツナサンド かぼちゃサラダ *2 肉だんごのスープ メロン	りんごジュース お茶 野菜スライス	パン、春雨 マカロン マヨネーズ ごま油	ツナ、卵 ベーコン、チーズ 鶏ひき肉	レタス、トマト、枝豆 玉ねぎ、かぼちゃ いんげん、メロン 大根、人参、きゅうり	586 20.5
3	水	ごはん なすのサンドフライ きゅうりとわかめのすのもの そうめんのすまし汁	手づくりゼリー バナナ	ごはん、油 じゃが芋、ごま油 ひやむぎ	牛ひき肉 チーズ 卵	なす、玉ねぎ わかめ、人参、オクラ 長ねぎ、きゅうり	587 17.3
4	木	トマトの冷製スパゲティ- とうもろこし 人参としめじのごまサラダ バナナ	牛乳 牛乳 三色おにぎり	スパゲティ-、ごま じゃが芋、ごはん マヨネーズ ごま油	ベーコン えび 粉チーズ	玉ねぎ、トマト ズッキーニ、とうもろこし 人参、しめじ、もやし きゅうり、バナナ	607 22.6
5	金	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ オクラと塩昆布の あえもの えのきのみそ汁	牛乳 牛乳 ずんだぜんご	ごはん、油 片栗粉 白玉粉	カレー 卵	いんげん、玉ねぎ 人参、パプリカ オクラ、枝豆 えのき、万能ねぎ	564 19.9
6	土	ベーコンレタスサンド エリンギとベーコンのソテー クリームツチュー	ヨーグルト 牛乳 おせんべい	パン バター	ベーコン 鶏胸肉	レタス、エリンギ えのき、玉ねぎ 人参、じゃが芋	566 20.0
8	月	ドライカレー ポテトサラダ 五目スープ 黄桃	牛乳 フルーツ そうめん	ごはん、ひやむぎ バター、春雨 じゃが芋 マヨネーズ	豚ひき肉 牛ひき肉 ハム ベーコン	玉ねぎ、人参 トマト、ピーマン きゅうり、ほうれん草 キャベツ、おくら、なす	610 16.7
9	火	ごはん 魚のホイル焼き 白和え 実沢山のすまし汁	飲むヨーグルト 牛乳 手づくりスキー	ごはん ゴマペースト バター 小麦粉	カレー、卵 油あげ、豆腐 鶏胸肉 かまぼこ	長ねぎ、しめじ いんげん、人参 芽ひき、大根 小松菜	606 26.8
10	水	肉みそうどん まいたけの天ぷらと かきあげ いんげんのごまあえ パインアップル	牛乳 お茶 ちまき風おにぎり	うどん、ごはん ごま、わかめ 小麦粉、油 もち米	鶏胸肉 えび、卵 豚肩ロース	きゅうり、もやし トマト、玉ねぎ 万能ねぎ、まいとけ いんげん、パイナップル	589 22.4
11	木	ビビンバ丼 ツナサラダ わかめスープ すいか	牛乳 牛乳 かぼちゃ白玉	ごはん、白玉粉 ごま油、ごま マヨネーズ	牛肉 卵、ツナ きな粉	ニラ、人参 豆もやし、キャベツ きゅうり、わかめ 長ねぎ、すめじ、ほうれん草	603 18.8
12	金	ごはん えびの包みあげ ひじきの煮つけ キャベツと豚こま汁	牛乳 お茶 ピーナツバターサンド	ごはん 油 パン ピーナツバター	えび 大豆 油あげ 豚肩ロース	しいたけ、長ねぎ 芽ひき、人参 いんげん、キャベツ	606 19.7
13	土	サラダドック 春雨とハムのソテー 洋梨	プリン 牛乳 クッキー	パン 春雨	ハム	きゅうり、キャベツ 人参、ピーマン もやし、洋梨	574 15.8
29	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き コーンとわかめの サラダ 大根のみそ汁	牛乳 牛乳 ミトソスペインネ	ごはん マカロニ バター	豚肩ロース 油あげ 牛ひき肉 粉チーズ	玉ねぎ、ユーン レタス、きゅうり トマト、わかめ、ピーマン 大根、人参、セロリ	607 24.7
30	火	冷やし中華 フライド野菜 塩昆布キャベツ バナナ	オレンジジュース 牛乳 りんごケーキ	中華麺、油 じゃが芋、バター 小麦粉	卵 豚肩ロース チーズ	きゅうり、キャベツ 人参、かぼちゃ バナナ、りんご	570 20.8
31	水	タコライス マカロニサラダ コーンの中華風スープ テラウェア	牛乳 お茶 あげパン	ごはん マカロニ、パン マヨネーズ、油	あいびき肉 チーズ、卵 ハム、きな粉	玉ねぎ、レタス トマト、ユーン きゅうり、人参 テラウェア	603 18.2

< 今月の変更メニュー >

\* 1. 16日 → テリヤキチキンサンド

\* 2. 16日 → 春雨スープ



♪ \* ○ ♪ \* ♪ ○ ♪  
 \* 夏野菜が美味しい季節になりました。  
 ○ 苦手な野菜でも、揚げものにしたリ肉と  
 ♪ 一緒に調理すると食べてくれる事もあり  
 ♪ ます。日に日に暑さも増しますので、し \*  
 \* かり食べて栄養をとり、元気に過ごしましょうね ♪  
 \* ♪ \* ○ ♪ \* ♪ ○ ♪