

7月 予定献立表

H30.7.2 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱と体に 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)
2	月	すきやき丼 <small>きゅうりとわかめのごま油あん</small> えのきのみそ汁 黄木兆	牛乳 お茶 アメリカドック	ごはん ごま 小麦粉 油	牛肉 卵・牛乳 ウインター	玉ねぎ、長ねぎ 白滝、きゅうり わかめ、えのき 万能ねぎ、黄木兆	591 16.9
3 17	火	*1 オープンツナサンド スパゲティ-サラダ コーンの中華風スープ デラウェア	オレンジジュース お茶 おにぎり	パン、マヨネーズ スパゲティ マヨネーズ ごはん	ツナ ハム 牛乳 卵	レタス、トマト、玉ねぎ きゅうり、人参、コーン デラウェア、たけのこ おにぎり	569 18.2
4 18	水	ごはん なすのサンドフライ きゅうりとトマトのナムル そめんのすまし汁	牛乳 牛乳 あんころもち	ごはん、油 ごま、ごま油 ひやむぎ 白玉粉	牛ひき肉 チーズ 牛乳 あんこ	なす、玉ねぎ きゅうり、トマト オクラ、長ねぎ	602 18.7
5 19	木	冷やし中華 とくもろこし 人参としめじのごまサラダ メロン	牛乳 牛乳 みそ田楽	中華麺 マヨネーズ ごま	卵 豚肩ロース	きゅうり、とくもろこし 人参、しめじ、もやし メロン、ごま、たく 大根	598 25.6
6 20	金	ごはん 魚のてりやき ひじきの煮つけ さつま汁	牛乳 牛乳 アップルパイ	ごはん バター 小麦粉	カジキマグロ 大豆、油あげ 鶏胸肉、卵	芽ひじき、人参 いんげん、長ねぎ 大根、ごぼう こんにゃく、りんご	608 24.2
7 21	土	サンドイッチ キャバツとベーコンのソテー オニオン-スープ	プリン 牛乳 おせんべい	パン バター	チーズ ハム ベーコン	きゅうり、キャバツ コーン、玉ねぎ	572 19.9
9 23	月	豚ニラ丼 コーンとわかめのサラダ 大根のみそ汁 洋梨	牛乳 牛乳 バナナケーキ	ごはん ごま油 小麦粉 バター	豚ひき肉 油あげ 卵・牛乳	ニラ、レタス、わかめ きゅうり、トマト コーン、大根 洋梨、バナナ	604 20.3
10 24	火	ごはん 鶏のからあげ オクラと塩昆布のあえもの 豚汁	りんごジュース 牛乳 じゃが芋のチーズケーキ	ごはん 油 ごま油 じゃが芋	鶏もも肉 豚肩ロース チーズ	オクラ、人参、大根 長ねぎ、玉ねぎ いんげん、こんにゃく トマト	598 22.4
11 25	水	夏野菜カレー ブロッコリーとひじきのサラダ 肉団子のスープ バナナ	牛乳 ひやむぎ	ごはん、じゃが芋 マヨネーズ ごま油、春雨 ひやむぎ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵、なた	なす、いんげん、トマト 赤いパプリカ、玉ねぎ ズッキーニ、ブロッコリー キャベツ、コーン 果ひじき、万能ねぎ	607 17.4
12 26	木	サラダうどん かまぼこと糸あじの天ぷら キャバツの中華あん *3 すいか	牛乳 お茶 おにぎり	うどん、油 マヨネーズ 小麦粉 ごま油、ごはん	ツナ 卵	玉ねぎ、トマト きゅうり、かまぼこ 糸あじ、キャバツ すいか	595 16.0
13 27	金	五目火焼ぎめし 春雨サラダ コンソメスープ チェリー	牛乳 お茶 メロンパン	ごはん、春雨 ごま油 マヨネーズ、パン 小麦粉、砂糖	豚肩ロース 卵 ハム	人参、玉ねぎ いんげん、もやし きゅうり、チェリー	599 17.4
14 28	土	ハムエッグドック エリンギとベーコンのソテー おかんヨーグルト	ゼリー 牛乳 ビスケット	パン 油 バター	ハム、卵 ベーコン ヨーグルト	エリンギ、えのき 玉ねぎ、みかん	569 21.2
30	月	パエリア コーンサラダ 小松菜と卵のスープ 黄木兆	牛乳 焼きうどん	ごはん バター マヨネーズ うどん	えび、イカ 小松菜、卵 豚肩ロース	玉ねぎ、トマト、人参 赤いパプリカ、ほうろ草 コーン、キャベツ きゅうり、洋梨 もやし、人参	565 23.4
31	火	洋風ちらしずし なすのみそ汁	飲むヨーグルト 牛乳 ドーナツ	ごはん マヨネーズ 小麦粉 ごま、油	ツナ、豆腐 牛肉、油あげ 卵、牛乳	玉ねぎ、人参 いんげん、なす オレンジ、かまぼ	608 19.6

＜今月の変更メニュー＞

- \*1 17日 → BLTドック
- \*2 23日 → ドロップクッキー
- \*3 26日 → パイナップル
- \*4 27日 → ジャムサンド

☆ 春雨サラダの作り方 ☆

～大人2人、子ども2人分～

＜材料＞

- 春雨 ... 30g (ゆでて2~3cm幅のざく切り)
- もやし ... 1/3袋 (ゆでて水気を切っておく)
- ハム ... 30g (1~2cm幅の短冊切)
- きゅうり ... 1/2袋 (千切り後塩もみし、水気を切る)
- しょうゆ ... 大さじ1強
- さしゆ ... 大さじ1弱
- 酢 ... 大さじ1
- ごま油 ... 小さじ1
- マヨネーズ ... 大さじ1弱

＜作り方＞

- ① ボウルに具材を入れ、②の調味料と混ぜ合わせて完成☆

②

