



7 月 献 立 表

R2・6・30 長 瀬 保 育 園

日 曜	昼 食	お や つ	午 後 食	熱や力に	血や肉に	体の調子を	エネルギー (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児	なるもの	なるもの	整えるもの	
1 水	きびご飯 スペイン風オムレツ 茹でブロッコリー マカロニサラダ 玉ねぎ椎茸スープ パイン	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	菜めしご飯 オレンジ かぶ絹さや味噌汁	米 きび ごま じゃが芋 油 マヨネーズ マカロニ	ハム 卵 小魚 (味噌)	玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 胡瓜 人参 きゃべつ 椎茸 パイン 菜めしの素 (かぶ 絹さや オレンジ)	600
2 木	ご飯 豚肉の塩レモン生姜焼き 蒸し南瓜 切干大根のハリハリ和え 味噌汁 すいか	オレンジ蒸しパン 牛乳	オレンジ蒸しパン ミルクコーンスープ すいか	米 油 砂糖 ごま油 ミックス粉 マーメイドジャム バター	豚肉 豆腐 味噌 卵 牛乳	生姜 レモン果汁 南瓜 切干大根 胡瓜 人参 にら すいか オレンジ果汁 (クリームコーン缶 玉ねぎ)	622
3 金	ご飯 あじフライ ポイルきゃべつ胡瓜 きんぴら煮 夏豚汁 オレンジ	餃子の皮ピザ 牛乳	餃子の皮ピザ 若布大根スープ オレンジ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 糸蒟蒻 餃子の皮	あじ 卵 豚肉 味噌 チーズ 牛乳 (若布)	きゃべつ 胡瓜 牛蒡 人参 茄子 椎茸 煮しめ オレンジ ビーマン コーン缶 玉ねぎ ケチャップ (大根)	651
4 土	ご飯 とりの塩焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	レーズンバターロール 麦茶 パナナ	レーズンバターロール オニオンスープ パナナ	米 油 ごま油 レーズンバターロール	とりに肉 豆腐 味噌	にんにく 人参 きゃべつ コーン缶 葱 パナナ (玉ねぎ)	466
6 月	ご飯 ひじきバーグのあんかけ 人参グラッセ ズッキーニのハーブソテー 味噌汁 グレープフルーツ	□カールくんのカッパ巻き 麦茶	ツナと胡瓜の混ぜご飯 麩ねぎすまし汁 グレープフルーツ	米 パン粉 片栗粉 油 マーガリン 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ (麩)	豚挽肉 ひじき 味噌 ツナ缶 海苔	人参 玉ねぎ いんげん ズッキーニ 大根 えのき あさつき グレープフルーツ 胡瓜 (葱)	616
7 火	☆七夕献立☆ 枝豆塩昆布ご飯 かじきの生姜焼き 南瓜サラダ ほうれん草としらすの正油フレンチ 煮込み入りすまし汁 すいか	ポテトウインナー揚げ りんごジュース NEW!	ポテトウインナー揚げ りんごジュース すいか	米 油 マヨネーズ 煮込み じゃが芋 片栗粉 小麦粉	枝豆 塩昆布 かじき しらす ウインナー 海苔 青海苔	生姜 南瓜 レーズン ほうれん草 人参 おくら すいか きゃべつ 葱 紅生姜 りんごジュース	659
8 水	豚玉丼NEW! 胡瓜若布人参酢の物 ミニトマト 味噌汁 パナナ	海苔チーサンド 牛乳	海苔チーサンド パナナ オニオンマトスープ	米 砂糖 油 食パン マヨネーズ	豚肉 卵 若布 味噌 チーズ 海苔 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 人参 ミニトマト 茄子 いんげん 葱 パナナ (ケチャップ パセリ)	643
9 木	ご飯 鮭のムニエル グリーンポテト 人参コーンバターソテーNEW! 味噌汁	桃入り牛乳かん せんべい	バターロール オレンジ 野菜のミルクスープ	米 小麦粉 油 じゃが芋 バター 葱 牛乳 菜の素 せんべい (バターロール)	鮭 味噌 牛乳	菜めしの素 人参 コーン缶 にんにく 大根 小葱 枝豆 (玉ねぎ きゃべつ オレンジ)	558
10 金	ご飯 とり肉の葱塩だれ焼き さつま芋レモン煮 ナムル漬 味噌汁 グレープフルーツ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド ベジタブルスープ グレープフルーツ	米 ごま油 さつま芋 砂糖 食パン マーガリン	とりに肉 若布 味噌 牛乳	葱 にんにく レモン果汁 胡瓜 もやし 人参 きゃべつ グレープフルーツ (コーン缶 ビーズ缶 玉ねぎ)	678
11 土	ご飯 ぶりの塩焼き 人参きゃべつごま和え 味噌汁	キャロブパン 麦茶 パナナ	キャロブパン トマトスープ パナナ	米 ごま 砂糖 キャロブパン	ぶり 油揚げ 味噌	きゃべつ 人参 大根 パナナ (玉ねぎ ケチャップ)	520
13 月	夏野菜カレー ハワイアンサラダ チーズ 若布スープ	茹でとうもろこし 麦茶 2歳児 コーンご飯 人参大根味噌汁	コーンご飯 人参大根味噌汁	米 麦 じゃが芋 油 バター	豚挽肉 チーズ 若布 味噌	玉ねぎ 人参 茄子 ビーマン カールくんのカッパ巻き 胡瓜 パイン缶 とろろこし コーン缶 大根	529
14 火	ご飯 たらのごま味噌かけ 大根甘辛煮 小松菜サラダ すまし汁 オレンジ	焼きそばドッグ 牛乳	焼きそばドッグ 中華風スープ オレンジ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま マヨネーズ コッパパン 焼きそば 油 (ごま)	たら 味噌 ベーコン 卵 青海苔 牛乳 (若布)	生姜 大根 小松菜 もやし にら オレンジ きゃべつ (葱)	644
15 水	ご飯 やみつきちキン きゃべつゆかり和え 竹輪といんげんじゃが芋煮 味噌汁 メロン	じゃこおにぎり 味こんぶ 麦茶	じゃこご飯 人参ねぎすまし汁 パナナ	米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 油 ごま油 ごま	とりに肉 竹輪 豆腐 味噌 しらす 味こんぶ	ケチャップ にんにく パセリ いんげん きゃべつ ゆかり えのき 小松菜 メロン 小葱 (人参 パナナ)	635
16 木	夏かき揚げ丼 ツナとほうれん草和え ミニトマト 味噌汁	バナナケーキ 牛乳	バナナケーキ 青梗菜とクリームコーンスープ	米 小麦粉 油 砂糖 バター ベーキングパウダー	卵 ツナ缶 若布 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 黄ピーマン いんげん 人参 ほうれん草 ミニトマト もやし レモン果汁 パナナ (青梗菜 コーン缶)	557
17 金	ご飯 ささみの青海苔焼き トマト 切干大根カレーソテーNEW! 具沢山なめこ汁 すいか	玉子サンド 牛乳	玉子サンド レタス人参スープ すいか	米 小麦粉 油 オリーブ油 砂糖 食パン マヨネーズ	ささみ 青海苔 豆腐 味噌 卵 牛乳	切干大根 赤ピーマン カレー粉 トマト なめこ 人 参 玉ねぎ 小松菜 すいか (レタス)	626
18 土	ご飯 納豆 さつま揚げと人参大根煮 味噌汁	スティックパン 麦茶 パナナ	スティックパン パナナ オニオンパセリスープ	米 砂糖 スティックパン	納豆 さつま揚げ 若布 味噌	大根 人参 葱 パナナ (玉ねぎ)	436
20 月	ご飯 さわらの照り焼き 南瓜煮 おかか和え 味噌汁 オレンジ	麩のラスク 牛乳	麩のラスク オレンジ マッシュルーム入りスープ	米 油 砂糖 麩 バター グラニュー糖	さわら 麩節 油揚げ 味噌 牛乳	南瓜 きゃべつ ほうれん草 大根 人参 葱 オレンジ (玉ねぎ マッシュ缶)	551
21 火	ピピン丼 茹で玉子 胡瓜とハムの中華風和え物 中華風スープ パナナ	サラダうどん 2歳児 ツナ人参炊き込みご飯 麩あさつきすまし汁	ツナ人参炊き込みご飯 麩あさつきすまし汁 パナナ	米 砂糖 ごま油 ごま 煮肉 茹でうどん マヨネーズ 麩	豚挽肉 卵 ハム 若布 ツナ缶	生姜 にんにく もやし 人参 ほうれん草 胡瓜 えのき パナナ レタス あさつき	555
22 水	ご飯 かじきと椎茸のマヨネーズ焼き 揚げ茄子 蓮根きんぴら 味噌汁 パイン	たらし焼き 牛乳	たらし焼き 若布大根すまし汁 オレンジ	米 マヨネーズ 油 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖	かじき 味噌 卵 牛乳 (若布)	椎茸 玉ねぎ 茄子 生姜 大根 人参 きゃべつ パイン (大根 オレンジ)	671
25 土	ご飯 とりのさっぱり煮 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	塩バターパン 麦茶 パナナ	塩バターパン 中華風スープ パナナ	米 砂糖 ごま ごま油 塩バターパン	とりに肉 味噌	にんにく 生姜 きゃべつ 人参 大根 葱 パナナ (玉ねぎ)	516
27 月	ご飯 さばの竜田揚げ ひじき煮 サラダ漬 味噌汁 すいか	ポパイパゲティ 牛乳 2歳児 ポパイパフ 人参パセリスープ	ポパイパフ 人参パセリスープ すいか	米 片栗粉 油 砂糖	さば ひじき 茹で大豆 若布 味噌 ベーコン 牛乳	人参 胡瓜 きゃべつ しめじ 大根 すいか 玉ねぎ ほうれん草 (パセリ)	603
28 火	トマトカレー● ベーコンサラダ チーズ ポテトスープ メロン	冷や汁	冷や汁 オレンジ	米 麦 油 じゃが芋 ごま	豚肉 ベーコン チーズ 味噌	玉ねぎ しめじ トマトピューレ カールク レタス きゃべつ 人参 胡瓜 メロン (オレンジ)	616
29 水	ご飯 ぶりの正油バター焼き トマト シャキシャキ蓮根サラダ 味噌汁 パナナ	シュガートースト 牛乳	シュガートースト パナナ ピシソワーズ風スープ	米 バター マヨネーズ 砂糖 食パン マーガリン グラニュー糖 (じゃが芋)	ぶり 味噌 牛乳	蓮根 人参 いんげん トマト もやし きゃべつ 小葱 パナナ	619
30 木	ご飯 豚肉のスタミナ焼き スパゲティサラダ やみつきち胡瓜 味噌汁	パインバターケーキ 牛乳	パインバターケーキ 麩入りコンソメスープ	米 油 スパゲティ マヨネーズ ごま油 ごま ミックス粉 砂糖 バター (麩)	豚肉 ツナ缶 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 胡瓜 人参 えのき おくら パイン缶 (コーン缶)	694
31 金	ご飯 さわらの味噌煮 冬瓜おかか炒め ほうれん草人参お浸し すまし汁 すいか	じゃがハムマヨパイ 牛乳	じゃがハムマヨパイ かぶのスープ すいか	米 砂糖 ごま油 麩 パイシート じゃが芋 マヨネーズ	さわら 味噌 麩節 なる ハム 牛乳	生姜 冬瓜 ほうれん草 人参 葱 すいか (かぶ)	613

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。

※0・1歳児の果物は午後食に付きます。
※()内は0・1歳児のみ使用のものです。

今月の目標
夏の食べ物を知らせる
収穫物や旬の食材を入れる



6日...絵本の中の料理「カールくんのおまつり」より
カッパ巻きをおやつにしました。今回はツナマヨ味
です。
7日...七夕&夏祭り
昼食は七夕献立です。
おやつは夏祭りの屋台の雰囲気
提供します。お楽しみに!

