



7 月 献 立 表



R3・6・30 長 渕 保 育 園

日 曜	昼 食	お や つ 2・3・4・5歳児	午 後 食 0・1歳児	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー (kcal)
1 木	ご飯 スペイン風オムレツ ツナサラダ ミニトマト 玉ねぎ椎茸スープ	ミルク寒天みかん添え せんべい	スティックパン オレンジ 野菜のミルクスープ	米 じゃが芋 油 牛乳寒天の素 せんべい (スティックパン)	ハム 卵 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ ビーマン きゃべつ 胡瓜 人参 コーン缶 ミニトマト 椎茸 みかん缶 (オレンジ)	542
2 金	ご飯 たらのごま味噌かけ 大根甘辛煮 小松菜とカリカリベーコンのサラダNEW! すまし汁 グレープフルーツ	牛蒡サラダサンド 牛乳	牛蒡サラダサンド 青梗菜のクリームコーンスープ グレープフルーツ	米 小麦粉 砂糖 ごま 片栗粉 オリーブ油 食パン マヨネーズ	たら 味噌 ベーコン 若布 豆腐 牛乳	生姜 大根 小松菜 きゃべつ 牛蒡 人参 グレープフルーツ (青梗菜 コーン缶)	598
3 土	豚丼 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン 中華風スープ パナナ	米 ごま ごま油 麩 牛乳パン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 きゃべつ 人参 葱 パナナ	543
5 月	ご飯 とり肉のBBQソース焼きNEW! さつま芋レモン煮 ズッキーニハーブソテー 味噌汁 メロン	もちもちごまパンNEW! 牛乳	もちもちごまパン ミルクコーンスープ オレンジ	米 さつま芋 砂糖 オリーブ油 ごま パンミックス粉 油	とり肉 味噌 卵 牛乳	ケチャップ にんにく レモン果汁 ズッキーニ 人参 大根 小葱 メロン (コーン缶 玉ねぎ オレンジ)	574
6 火	ご飯 あじフライ せんきゃべつ ひじき煮 夏豚汁 パナナ	茹でとうもろこし 麦茶 2歳児 コーンご飯 オニオントマトスープ	コーンご飯 パナナ オニオントマトスープ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 蒟蒻 バター	あじ 卵 ひじき 油揚げ 豚肉 味噌	きゃべつ 人参 茄子 椎茸 煮しそ パナナ とうもろこし コーン缶 (ケチャップ パセリ)	568
7 水	七夕献立 枝豆塩昆布ご飯 星のハンバーグ☆ マカロニサラダ トマト 麩入りコンソメスープ すいか	ポテトソーセージ揚げ リンゴジュース	ポテトソーセージ揚げ リンゴジュース すいか	米 パン粉 油 マヨネーズ マカロニ 麩 じゃが芋 片栗粉 小麦粉	枝豆 塩昆布 豚肉 卵 ベーコン 魚肉ソーセージ 鰹節 青海苔	玉ねぎ ケチャップ 胡瓜 人参 じゃべつ トマト おくら すいか 葱 紅生姜 リンゴジュース	761
8 木	ご飯 さわらの塩焼き 冬瓜おかか炒め 野菜のごま和え 味噌汁 パイン	ライスピザ 麦茶	ライスピザ オレンジ 人参きゃべつスープ	米 ごま油 ごま 砂糖 油	さわら 鰹節 油揚げ 卵 味噌 ベーコン チーズ	冬瓜 ほうれん草 もやし 人参 にら パイン 玉ねぎ ビーマン ケチャップ (きゃべつ オレンジ)	550
9 金	ご飯 ささみの青海苔焼き 人参甘煮 切干大根カレーソテー 味噌汁 グレープフルーツ	菜めしおにぎり△ 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 グレープフルーツ 人参若布すまし汁	米 小麦粉 油 砂糖 オリーブ油	ささみ 青海苔 豆腐 味噌 味こんぶ (若布)	人参 切干大根 赤ピーマン カレー粉 葱 グレープフルーツ 菜めしの素	507
10 土	ご飯 焼き鮭 人参きゃべつごま和え 味噌汁	レーズンボール 牛乳 パナナ	レーズンボール ミルクスープ パナナ	米 ごま 砂糖 レーズンボール	鮭 若布 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 大根 パナナ (玉ねぎ)	552
12 月	夏かき揚げ丼 ほうれん草としらすの正油フレンチ ミニトマト なめこ汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 ポテトスープ オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 マカロニ (じゃが芋)	卵 しらす 豆腐 味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ 黄ピーマン 人参 じゃべつ トマト ほうれん草 ミニトマト なめこ オレンジ	548
13 火	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	サラダうどん 2歳児 ツナ人参混ぜご飯 麩若布すまし汁	ツナ人参混ぜご飯 麩若布すまし汁 すいか	米 油 砂糖 ごま油 茹でうどん マヨネーズ (麩)	豚肉 味噌 ツナ缶 (若布)	生姜 レモン果汁 南瓜 切干大根 胡瓜 人参 茄子 いんげん 葱 すいか レタス	521
14 水	ご飯 かじきのバター焼き トマト ウインナー入りポテトサラダ 味噌汁 パナナ	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 パナナ	米 バター じゃが芋 マヨネーズ食パン マーガリン	かじき ウインナー 卵 味噌 牛乳	胡瓜 トマト 大根 にら パナナ (人参 コーン缶 ピース缶 玉ねぎ)	686
15 木	トマトカレー● □りっちゃんのげんきサラダ チーズ オニオンパセリスープ グレープフルーツ	冷や汁	冷や汁 グレープフルーツ	米 麦 油 砂糖 ごま	豚肉 塩昆布 ハム 鰹節 チーズ 味噌	玉ねぎ しめじ トマトピューレ カレー粉 胡瓜 トマト きゃべつ 人参 コーン缶 パセリ グレープフルーツ	575
16 金	ご飯 ぶりのさっぱり煮 粉ふき芋 ささみとひじきサラダ 味噌汁	人参バナナケーキ 牛乳	人参バナナケーキ 野菜スープ	米 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー	ぶり ひじき ささみ 豆腐 若 布 味噌 卵 牛乳	生姜 パセリ 胡瓜 人参 えのき レモン果汁 パナナ (玉ねぎ じゃべつ)	623
17 土	ご飯 とりの照り焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	干し芋パン 牛乳 パナナ	干し芋パン トマトスープ パナナ	米 砂糖 油 ごま油 干し芋パン	とり肉 味噌 牛乳	人参 じゃべつ コーン缶 大根 葱 パナナ ケチャップ	540
19 月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 蓮根きんぴら ナムル漬け 味噌汁 オレンジ	シュガートースト 牛乳	シュガートースト 玉ねぎ人参スープ オレンジ	米 油 ごま油 ごま 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 塩昆布 ハム 鰹節 味噌 牛乳	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 蓮根 胡瓜 もやし 人参 じゃべつ オレンジ	664
20 火	ご飯 はんぺんのふわふわだんご ブロッコリーごまマヨ和え トマト 味噌汁 メロン	オレンジ蒸しパン 牛乳	オレンジ蒸しパン レタス人参スープ パナナ	米 マヨネーズ 片栗粉 オリーブ油 ごま ミックス粉 バター マーマレードジャム	はんぺん 枝豆 若布 味噌 卵 牛乳	コーン缶 ブロッコリー トマト しめじ 大根 メロン オレンジ果汁 (レタス 人参)	596
21 水	ご飯 とりの葱塩だれ焼き 南瓜煮 人参しりしり 味噌汁 パイン	海苔チーサンド 牛乳	海苔チーサンド オレンジ 野菜のトマトスープ	米 ごま油 砂糖 油 マヨネーズ	とり肉 ツナ缶 卵 味噌 チーズ 海苔 牛乳	葱 にんにく 南瓜 人参 ズッキーニ 玉ねぎ えのき パイン (じゃべつ ケチャップ オレンジ)	576
24 土	ご飯 さばの塩焼き さつま揚げ大根人参煮 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン オニオンスープ パナナ	米 砂糖 麩 牛乳パン	さば さつま揚げ 味噌 牛乳	大根 人参 きゃべつ パナナ (玉ねぎ)	597
26 月	ご飯 かじきと椎茸のマヨネーズ焼き メロン 茄子と油揚げ煮NEW! さつま芋煮 味噌汁	チキンナゲット 牛乳	チキンナゲット きゃべつスープ オレンジ	米 マヨネーズ 片栗粉 ごま油 さつま芋 砂糖 片栗粉 油	かじき 油揚げ 味噌 とり焼肉 牛乳	椎茸 玉ねぎ 茄子 大根 おくら メロン ケチャップ (じゃべつ パセリ オレンジ)	716
27 火	びびんバ丼 茹で玉子 きゅうりおかか和え 中華風スープ パナナ	ポパイスパゲティ 牛乳 2歳児 ポパイピラフ 人参パセリスープ	ポパイピラフ 人参パセリスープ パナナ	米 砂糖 ごま油 ごま スパゲティ 油	豚挽肉 卵 鰹節 若布 ベーコン 牛乳	生姜 にんにく もやし 人参 ほうれん草 胡瓜 葱 パナナ 玉ねぎ (パセリ)	553
28 水	ご飯 さわらのかば焼きNEW! 胡瓜と若布のごま酢和え ミニトマト すまし汁	ピーチパイ 牛乳	ピーチパイ 大根トマトスープ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 麩 パイシート グラニュー糖 バター	さわら 若布 なると 牛乳	生姜 胡瓜 ミニトマト 葱 桃缶 シナモン (大根 トマト パセリ)	595
29 木	夏野菜カレー ハワイアンサラダ チーズ 若布スープ	麩のラスク 牛乳	麩のラスク マッシュルーム入りミルクスープ	米 麦 じゃが芋 油 麩 バター グラニュー糖	豚挽肉 卵 チーズ 若布 牛乳	玉ねぎ 人参 茄子 ビーマン カレー粉 きゃべつ レタス 胡瓜 パイン缶 (マッシュ缶)	605
30 金	ご飯 鮭のチーズ焼き 人参グラッセ いんげんとコーンのソテー 味噌汁 すいか	若布おにぎり△ 小魚 麦茶	若布ご飯 麩ねぎすまし汁 すいか	米 マーガリン 砂糖 バター (麩)	鮭 チーズ 味噌 小魚 炊き込み若布	人参 いんげん コーン缶 玉ねぎ きゃべつ すいか (葱)	525
31 土	ご飯 とりのさっぱり煮 サラダ漬け 味噌汁	干し芋パン 牛乳 パナナ	干し芋パン パナナ オニオンパセリスープ	米 砂糖 干し芋パン	とり肉 若布 味噌 牛乳	にんにく 生姜 胡瓜 人参 じゃべつ 葱 パナナ (玉ねぎ パセリ)	557

※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

梅雨の時期、蒸し暑く、ジメジメと食欲も減退になりがちです。

今月は夏の旬を取り入れてのどごしの良いものや、夏向けの献立にしました。

7日…七夕献立 おやつは夏祭り屋台メニューです。

15日…絵本の中の料理「サラダでげんき」から、りっちゃんのげんきサラダです。

28日…土用の丑の日 うなぎの代わりにさわらのかば焼きを提供します。