



7 月 献 立 表

R5・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 土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト せんべい 麦茶 パナナ	ヨーグルト 麦茶 パナナ	米 せんべい	豚肉 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 葱 パナナ	474
3 月	ご飯 とり肉のBBQソース焼き さつま芋レモン煮 ズッキーニハーブソテー すまし汁 オレンジ	冷や汁	冷や汁 オレンジ	米 さつま芋 砂糖 オリーブ油 麩 ごま	とり肉 若布 味噌	ケチャップ ソース にんにく レモン汁 ズッキーニ オレンジ 胡瓜	491
4 火	ご飯 あじフライ せんきやべつ ひじき煮 夏豚汁 パナナ	チーズオントースト 牛乳	チーズオントースト ベジタブルスープ パナナ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 蒟蒻 食パン マーガリン	あじ 卵 ひじき 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	きゃべつ 人参 なす 椎茸 葱 しそ パナナ (コーン缶 ビース缶 玉ねぎ)	694
5 水	塩むすび(乳児・海苔かけご飯) タコウイナー 焼きそばソテー とうもろこし(乳児・コーンソテー) スティック胡瓜 リンゴジュース	海賊船ゼリー ポップコーン	黒パン オレンジ ミルクコーンスープ	米 油 中華糖 油 (乳児バター) ゼリーの素 ポップコーン (黒パン)	海苔 ウイナー 豚 肉(牛乳)	人参 きゃべつ ソース とうもろこし(乳児コーン缶) 胡瓜 リンゴジュース (玉ねぎ オレンジ)	641
6 木	ご飯 白身魚のムニエル 人参グラッセ 茹でブロッコリー じゃがべえ味噌汁 パイン	シュガーマーガリンサンド 牛乳	シュガーマーガリンサンド 野菜のトマトスープ パナナ	米 小麦粉 油 マーガリン マヨネーズ じゃが芋 食パン グラニュー糖	メルルーサ ベーコン 味噌 牛乳	人参 ブロッコリー 玉ねぎ パイン (きゃべつ ケチャップ パナナ)	686
7 金	豚七夕献立 枝豆塩昆布ご飯 星のハンバーグ☆ マカロニサラダ トマト 鮭入りコンソメスープ すいか	アメリカンドッグ 牛乳	アメリカンドッグ すいか 大根若布中華風スープ	米 パン粉 油 マヨネーズ マカロニ 麩 ミニドッグ(ごま)	枝豆 塩昆布 豚挽肉 卵 ベーコン 牛乳 (若布)	玉ねぎ ケチャップ 人参 きゃべつ トマト オクラ すいか (大根)	746
8 土	ご飯 さわらの正油バター焼き 人参きやべつごま和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい 麦茶 パナナ	ヨーグルト 麦茶 パナナ	米 バター ごま 砂糖 せんべい	さわら 若布 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 葱 パナナ	517
10 月	ご飯 かじきのバター焼き トマト ウイナー入りポテトサラダ 味噌汁 すいか	オレンジ蒸しパン 牛乳	オレンジ蒸しパン レタス麩スープ すいか	米 バター じゃが芋 マヨネーズ ミックス粉 マーレードジャム (麩)	かじき ウイナー 卵 味噌 牛乳	胡瓜 トマト 大根 にら すいか オレンジ果汁(レタス)	596
11 火	ビビンバ丼(韓国) 茹で玉子 胡瓜の韓国風海苔和えNEW! 若布スープ パイン	コーンとチーズのチヂミ 麦茶 NEW!	コーンとチーズのチヂミ 人参パセリスープ オレンジ	米 砂糖 ごま油 ごま 米粉	豚挽肉 卵 海苔 若布 チーズ	生薑 にんにく もやし ほうれん草 胡瓜 玉ねぎ パイン コーン缶 (人参 パセリ オレンジ)	463
12 水	ご飯 鮭のマヨ焼き トマト いんげんとベーコンのソテー 味噌汁	フルーツヨーグルト	スティックパン 大根トマトスープ パナナ	米 マヨネーズ バター (スティックパン)	鮭 ベーコン 油揚げ 味噌 ヨーグルト	トマト いんげん なす みかん缶 パイン缶 桃缶(大根 ケチャップ パセリ パナナ)	416
13 木	トマトカレー 〇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 メロン	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ミルクスープ	米 麦 油 砂糖 麩 パタ グラニュー糖	豚肉 塩昆布 ハム 鰹節 チーズ 牛乳	玉ねぎ しめじ トマトピューレ カレーウ 胡瓜 トマト 人参 きゃべつ コーン缶 パセリ メロン (マッシュウ オレンジ)	573
14 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 すいか	しっとり人参ケーキ 牛乳	しっとり人参ケーキ 野菜スープ すいか	米 じゃが芋 マヨネーズ ミックス粉 砂糖 バター ベーキングパウダー	ぶり ひじき ささみ 豆腐 味噌 卵 牛乳	生薑 パセリ 胡瓜 人参 えのき すいか (玉ねぎ きゃべつ)	578
15 土	ご飯 とりの照り焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト せんべい 麦茶 パナナ	ヨーグルト 麦茶 パナナ	米 砂糖 ごま ごま油 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 大根 玉ねぎ パナナ	519
18 火	ご飯 チーズはんぺんフライ せんきやべつ スパゲティサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 グレープフルーツ 玉ねぎ人参すまし汁	米 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ マヨネーズ	チーズはんぺん 卵 ハム 味噌 炊き込み若布 小魚	きゃべつ 胡瓜 人参 しめじ 大根(玉ねぎ) グレープフルーツ	606
19 水	ご飯 豚肉の塩レモン生姜焼き 蒸し南瓜 若布とトマトサラダ 味噌汁 オレンジ	サラダうどん 2歳児 ツナ人参混ぜご飯 レタススープ	ツナ人参混ぜご飯 レタススープ オレンジ	米 油 ごま油 茹うどん マヨネーズ	豚肉 若布 味噌 ツナ缶	生薑 レモン汁 南瓜 トマト 人参 きゃべつ オレンジ レタス	499
20 木	ご飯 たらのごま味噌かけ 牛蒡甘辛煮 小松菜とカリカリベーコンのサラダ すまし汁 すいか	お手軽ピザトースト 牛乳	お手軽ピザトースト すいか マッシュルーム入りスープ	小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま オリーブ油 麩 食パン	メルルーサ 味噌 ベーコン チーズ 牛乳	生薑 牛蒡 小松菜 きゃべつ オクラ すいか ケチャップ(玉ねぎ 人参 マッシュウ)	570
21 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 パイン	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 オレンジ 青梗菜クリームコーンスープ	米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 マカロニ	ささみ 青海苔 豆腐 味噌 きな粉 牛乳	人参 切干大根 赤ピーマン カレー粉 葱 パイン (青梗菜 オレンジ)	506
22 土	ご飯 さばの生姜焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ヨーグルト せんべい 麦茶 パナナ	ヨーグルト 麦茶 パナナ	米 ごま油 せんべい	さば 若布 味噌 ヨーグルト	生薑 人参 きゃべつ コーン缶 玉ねぎ パナナ	526
24 月	ご飯 かじきの照り焼き 蓮根マヨネーズ和え トマト 味噌汁 オレンジ	茹でとうもろこし 麦茶 2歳児 コーンおにぎり 麦茶	コーンご飯 人参若布すまし汁 オレンジ	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま バター	かじき 卵 味噌 (若布)	蓮根 トマト レタス オレンジ とうもろこし コーン缶(人参)	466
25 火	豚玉丼 ほうれん草としらすの正油フレンチ ミニトマト 味噌汁 すいか	ツナカレーサンドNEW! 牛乳	ツナカレーサンド すいか きゃべつパセリスープ	米 砂糖 油 食パン マヨネーズ	豚肉 卵 しらす 味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 ミニトマト なす 葱 すいか カレー粉 (きゃべつ パセリ)	628
26 水	ご飯 焼き鮭 大根甘辛煮 ナムル漬け 味噌汁 パナナ	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 人参大根すまし汁 パナナ	米 砂糖 ごま油 麩	鮭 味噌 味こんぶ	大根 胡瓜 もやし 人参 きゃべつ パナナ 菜めしの素	516
27 木	ご飯 とりの葱塩だれ焼き さつま芋煮 人参じゃこ炒め 味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド グレープフルーツ オニオンパセリマトスープ	米 ごま油 さつま芋 砂糖 ごま 食パン 梅ジャム	とり肉 しらす 豆腐 若布 味噌 牛乳	葱 にんにく 人参 グレープフルーツ (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	619
28 金	ご飯 さわらのかば焼き 胡瓜と若布のごま酢和え トマト すまし汁	ピーチパイ 牛乳	ピーチパイ きゃべつ玉ねぎスープ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 麩 バイシート グラニュー糖 バター	さわら 若布 なた 牛乳	生薑 胡瓜 ミニトマト 葱 桃缶 シナモン (きゃべつ 玉ねぎ)	559
29 土	ご飯 豚肉の生姜焼き やみつききやべつ 味噌汁	ヨーグルト せんべい 麦茶 パナナ	ヨーグルト 麦茶 パナナ	米 油 ごま油 ごま せんべい	豚肉 味噌 ヨーグルト	生薑 きゃべつ 人参 大根 パナナ	536
31 月	ご飯 ささみのピカタ 冬瓜おかか炒め 野菜サラダ 味噌汁 メロン	ポパイパゲティ 牛乳 2歳児 ポパイピラフ オニオンスープ	ポパイピラフ オニオンスープ オレンジ	米 小麦粉 マーガリン ごま油 マヨネーズ スパゲティ 油	ささみ 卵 鰹節 味噌 ベーコン 牛乳	冬瓜 レタス 胡瓜 トマト なめこ 玉ねぎ メロン ほうれん草(オレンジ)	528

※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。

5日…夏祭り献立

7日…七夕献立

11日…世界の料理(韓国)

13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…29日の土用の丑の日のうなぎの代わりにさわらのかば焼きを提供します。

