



7月献立表

R6・6・28 長瀬保育園

日曜	昼食	おやつ		午後食		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)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児	0・1歳児	0・1歳児				
1月	ご飯 さばの梅生姜焼き 牛蒡甘辛煮 野菜サラダ 味噌汁 オレンジ	ポパイスパゲティ 麦茶 2歳児 ポパイピラフ 麦茶	ポパイピラフ オレンジ オニオンパセリマトスープ	米 砂糖 スパゲティ 油 マヨネーズ	さば 味噌 ベーコン	生姜 梅肉 牛蒡 レタス 胡瓜 トマト えのき おくら オレンジ 玉ねぎ ほうれん草 (ケチャップ パセリ)	494		
2火	ご飯 豚肉の黒ゴマ焼き 焼き南瓜 切干大根のハリハリ和え 味噌汁 すいか	ツナサンド 牛乳	ツナサンド きやべつスープ すいか	米 ごま 油 砂糖 ごま油 食パン マヨネーズ	豚肉 豆腐 若布 味噌 ツナ缶 牛乳	にんにく 南瓜 切干大根 胡瓜 人参 葱 すいか (きやべつ 玉ねぎ パセリ)	663		
3水	海苔塩むすびく乳児・海苔かけご飯> タコウインナー 焼きそばソテー とうもろこしく乳児・コーンソテー> スティック胡瓜 麦茶 オレンジ	お楽しみ。。。	黒パン オニオンスープ オレンジ	米 油 桃きそば麵 <バター> ゼリーの素 グラニュー糖 ポップコーン (黒パン)	海苔 タコウインナー 豚肉	人参 きやべつ ソース とうもろこし <コーン缶> 胡瓜 オレンジ (玉ねぎ)	706		
4木	ご飯 ささみのバターおかか正油焼き メロン 胡瓜とハムの中巻風和え物 トマト には玉子すまし汁	シュガートースト 牛乳	シュガートースト 野菜のミルクスープ パナナ	米 小麦粉 バター 春雨 ごま 砂糖 ごま油 食パン マーガリン グラニュー糖	ささみ 鰹節 ハム 卵 牛乳	胡瓜 トマト には メロン (玉ねぎ 人参 きやべつ パナナ)	517		
5金	☆七夕献立☆ 枝豆塩昆布ご飯 かじきの生姜焼き すいか ウインナー入りポテトサラダ トマト 素麺入りすまし汁	アメリカンドッグ リンゴジュース	アメリカンドッグ リンゴジュース すいか	米 油 じゃが芋 マヨネーズ 素麺 ミニドッグ	枝豆 塩昆布 かじき ウインナー 卵	生姜 胡瓜 トマト 人参 おくら すいか ケチャップ リンゴジュース	617		
6土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 麩 せんべい	豚肉 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きやべつ 葱 バナナ	477		
8月	ご飯 チキンケチャップNEW! 粉ふきさつま芋 ハワイアンサラダ 味噌汁	厚切りフレンチトースト 牛乳	フレンチトースト ベジタブルスープ	米 油 さつま芋 食パン 砂糖 バター	とり肉 若布 味噌 卵 牛乳	ケチャップ ソース 玉ねぎ にんにく きやべつ レタス 胡瓜 バイン缶 大根 (人参 コーン缶 ピース缶)	619		
9火	ご飯 鮭の煮付け 冬瓜おかか炒め 青菜人参ごまマヨ和えNEW! 味噌汁 グレープフルーツ	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタス人参スープ グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ コッペパン 油	鮭 鰹節 油揚げ 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	冬瓜 ほうれん草 人参 きやべつ グレープフルーツ ケチャップ (レタス)	597		
10水	豚玉丼 胡瓜若布みかん酢の物 ミニトマト 味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	ヨーグルトケーキ マッシュルーム入りスープ	米 油 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー バター	豚挽肉 卵 若布 味噌 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 みかん缶 ミニトマト スズキニ えのき (人参 マッシュ缶)	551		
11木	ご飯 あじフライ せんきやべつ きんぴらカレー風味 夏豚汁 オレンジ	茹でとうもろこし 小魚 麦茶 2歳児 コーンおにぎり 小魚 麦茶	コーンご飯 大根トマトスープ オレンジ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 蒟蒻 バター	あじ 卵 豚肉 味噌	きやべつ 人参 カレー粉 茄子 椎茸 葱 オレンジ とうもろこし コーン缶 (大根 ケチャップ パセリ)	563		
12金	ご飯 ささみのゆかり焼き マカロニサラダ トマト かきタマゴ味噌汁 パナナ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド かぶのスープ パナナ	米 片栗粉 オリブ油 マカロニ マヨネーズ 食パン マーガリン	ささみ 卵 味噌 牛乳	ゆかり 胡瓜 人参 きやべつ トマト 葱 バナナ (かぶ)	645		
13土	ご飯 さわらの塩焼き 人参きやべつごま和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 ごま 砂糖 せんべい	さわら 味噌 ヨーグルト	きやべつ 人参 大根 玉ねぎ バナナ	509		
16火	ご飯 とり肉の葱塩だれ焼き さつま芋レモン煮 きやべつ塩昆布和え 味噌汁 メロン	きな粉クリームトースト 牛乳 NEW!	きな粉クリームトースト 人参パセリスープ パナナ	米 ごま油 さつま芋 砂糖 食パン マーガリン	とり肉 塩昆布 若布 味噌 きな粉 牛乳	葱 にんにく レモン汁 きやべつ 玉ねぎ メロン (人参 パセリ パナナ)	591		
17水	ご飯 鮭の照り焼き スズキニハーブソルト焼き ナムル漬け 味噌汁 オレンジ	ボンデケージョ 牛乳	ボンデケージョ オレンジ マッシュルーム入りミルクスープ	米 砂糖 オリブ油 ごま油 白玉粉 ミックス粉 バター	鮭 味噌 牛乳 チーズ	スズキニ ハーブソルト 胡瓜 もやし 人参 大根 には オレンジ (玉ねぎ マッシュ缶)	548		
18木	トマトカレー● ペーコンサラダ チーズ オニオンパセリスープ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ	米 麦 油	豚肉 ペーコン チーズ ヨーグルト	玉ねぎ しめじ トマトビュレ カレーウ レタス きやべつ 人参 胡瓜 パセリ みかん缶 バイン缶 桃缶 (バナナ)	534		
19金	ご飯 かじきと椎茸のマヨネーズ焼き 人参甘煮 蓮根ペーコンソテー 味噌汁 すいか	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 大根人参すまし汁 すいか	米 マヨネーズ 砂糖 油	かじき ペーコン 味噌 炊き込み若布 小魚	椎茸 玉ねぎ 人参 蓮根 茄子 いんげん すいか (大根)	584		
20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 バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 砂糖 ごま ごま油 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	きやべつ 人参 大根 葱 パナナ	519		
22月	⑥世界の料理(韓国) ビビンバ丼 茹で玉子 胡瓜の韓国風海苔和え 若布スープ すいか	コーンとチーズのチヂミ 麦茶	コーンとチーズのチヂミ きやべつパセリスープ すいか	米 砂糖 ごま油 ごま 米粉	豚挽肉 卵 海苔 若布 チーズ	生姜 にんにく もやし 人参 ほうれん草 胡瓜 玉ねぎ すいか コーン缶 (きやべつ パセリ)	443		
23火	ご飯 かじきのバター正油焼き きやべ竹輪ごまマヨ和え トマト 味噌汁 パナナ	冷やしきつねうどん 小魚 2歳児 雑炊 小魚	雑炊 バナナ	米 バター ごま マヨネーズ 麩 茹でうどん	かじき 竹輪 味噌 油揚げ 小魚	きやべつ トマト には パナナ 葱	460		
24水	ご飯 ささみの磯辺揚げ せんきやべつ ひじき煮 具沢山なめこ汁 オレンジ	ちんすこう 牛乳	ちんすこう オレンジ 青梗菜クリームコーンスープ	米 小麦粉 油 砂糖	ささみ 青海苔 ひじき 茹大豆 豆腐 味噌 牛乳	きやべつ 人参 なめこ 玉ねぎ 小松菜 オレンジ (青梗菜 コーン缶)	542		
25木	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	きんぎょがにげた きんぎょすくいゼリーポンチ	スティックパン 野菜のトマトスープ パナナ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ごま 片栗粉 マヨネーズ 麩 ゼリーの素 (スティックパン)	たら 味噌 ベーコン なると	生姜 大根 小松菜 もやし 葱 みかん缶 バイン缶 桃缶 (玉ねぎ 人参 きやべつ パナナ)	414		
26金	ご飯 豚肉のスタミナ焼き トマト 人参コーンバターソテー 味噌汁 すいか	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド 若布大根スープ すいか	米 油 バター 食パン 苺ジャム	豚肉 卵 味噌 牛乳 (若布)	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 人参 コーン缶 トマト きやべつ すいか (大根)	588		
27土	ご飯 さばの塩焼き きやべつゆかり和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 せんべい	さば 味噌 ヨーグルト	きやべつ ゆかり 人参 大根 パナナ	531		
29月	ご飯 鮭のムニエル 蒸し南瓜 いんげんペーコンソテー 味噌汁 パナナ	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 パナナ	米 小麦粉 油 ミックス粉 バター マーマレードジャム	鮭 ペーコン 油揚げ 若布 味噌 卵 牛乳	南瓜 いんげん 切干大根 バナナ オレンジジュース (玉ねぎ コーン缶)	638		
30火	ご飯 豆腐のハンバーグ 人参グラッセ 茹でブロッコリー 野菜スープ	ピーチパイ 牛乳	ピーチパイ オニオンパセリスープ	米 小麦粉 油 マーガリン 砂糖 マヨネーズ パイ皮 グラニュー糖 バター	豆腐 豚挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ ケチャップ ソース 人参 ブロッコリー きやべつ 桃缶 シナモン (パセリ)	576		
31水	ご飯 さわらの梅味噌焼き パプリカハーブソルト焼き 蓮根ごまマヨ和え すまし汁 オレンジ	カレーポテト 牛乳	カレーポテト 玉ねぎ人参スープ オレンジ	米 オリブ油 マヨネーズ ごま 小麦粉 パン粉 油	さわら 味噌 蒲鉾 牛乳	梅肉 パプリカ ハーブソルト 蓮根 小松菜 オレンジ カレー粉 (玉ねぎ 人参)	549		

※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

3日...夏祭り おやつはお楽しみ...
 5日...七夕献立
 22日...世界の料理は韓国です
 25日...絵本の中の料理「きんぎょがにげた」より

