

2016年7月予定献立表

尾山台保育園

曜日	日	昼食	材料名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食	材料名
月	11 25	魚の香味焼き 刻み昆布の煮付け さくらご飯(静岡) じゃがいもとほうれん草の味噌汁	魚・長ねぎ・ごま・生姜・酒・醤油・油 刻み昆布・油揚げ・小松菜・人参・蓮根・醤油・砂糖・みりん・酒 胚芽米・発芽玄米・きび・醤油・酒・みりん じゃがいも・ほうれん草・わかめ・味噌・煮干し	クリームチーズラスク 食パン・クリームチーズ・砂糖 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	スープスパゲッティ ほうれん草ともやしのサラダ くだもの	スパゲッティ・バター・鶏肉・玉葱・人参・トマトピューレ・トマト缶・グリーンピース・油・塩・かつおだし ほうれん草・もやし・コーン缶・醤油・酢・塩・油・砂糖・はちみつ くだもの
火	12 26	豆腐のトマトカレー炒め きゅうりともやしの海苔お浸し ごはん 茄子の味噌汁	豆腐・豚肉・人参・トマト缶・グリーンピース・生姜・にんにく・油・塩・カレー粉・片栗粉 もやし・きゅうり・海苔・醤油・かつおだし・かつおぶし 胚芽米・発芽玄米・きび 茄子・みょうが・青菜・わかめ・味噌・煮干し	ココアケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・マーガリン・砂糖 ココア・牛乳・豆乳 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	魚のチーズ焼き 大根ツナサラダ ごはん 味噌汁	魚・チーズ 大根・人参・ツナ缶・コーン缶・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	13 27	チンジャオロース 小松菜の切り胡麻和え ごはん 油揚げともやしの味噌汁	牛肉・生姜・酒・醤油・玉葱・ピーマン・たけのこ・砂糖・かつおだし・片栗粉・油 小松菜・人参・ごま・醤油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し	ごまポテト じゃがいも・青のり・ごま・バター・塩 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 小魚 麦茶	生揚げのそぼろあんかけ きゅうりの磯和え ごはん 味噌汁	生揚げ・豚肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・油・かつおだし・塩・砂糖・醤油・片栗粉 きゅうり・青のり・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	14 28	うりのチャンプル(沖縄) 蒸しかぼちゃ ごはん 大根の味噌汁	鶏卵・豆腐・鶏肉・きゅうり・人参・醤油・塩・油 かぼちゃ 胚芽米・発芽玄米・きび 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	ミルク蒸しパン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳 油・甘納豆 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット チーズ 麦茶	魚のフライ マカロニサラダ ごはん スープ	魚・塩・小麦粉・パン粉(卵無し)・油 マカロニ・きゅうり・玉葱・コーン缶・マヨネーズ(卵無し)・塩・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・醤油・塩
金	1 15 29	魚の塩焼き コールスローサラダ パエリア 冬瓜スープ	魚・塩・油 キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶・油・酢・はちみつ・塩 胚芽米・発芽玄米・きび・鶏肉・えび・いか・玉葱・トマト・ピーマン・にんにく・バター・オリーブ油・塩・サフラン 豆腐・冬瓜・えのき・オクラ・わかめ・青菜・塩・醤油・かつおだし	ひつまぶし(愛知) 胚芽米・発芽玄米・きび・うなぎ・塩・酒・醤油・みりん くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	豚肉の梅肉炒め アスパラとキャベツのソテー ごはん 味噌汁	豚肉・人参・玉葱・キャベツ・油・梅びしお・酒・砂糖・塩 キャベツ・人参・玉葱・アスパラ・塩・油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	2 16 30	冷やしごまうどん 粉吹きいも くだもの	干めん・人参・鶏肉・きゅうり・醤油・味噌・砂糖・ごま・かつおだし じゃがいも・塩・青のり くだもの	食パンサンド 食パン・ジャム くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		
月	4	魚の生姜焼き ずいきの煮物 ごはん 吉野汁(奈良)	魚・生姜・醤油・みりん ずいき・人参・絹さや・油揚げ・白滝・油・醤油・砂糖・みりん・酒 胚芽米・発芽玄米・きび 鶏肉・玉葱・人参・ごぼう・わかめ・青菜・醤油・酒・塩・片栗粉・かつおだし	りんごケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩・りんご レーズン・油・豆乳 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	散らしうどん 煮豆 ヨーグルト	干めん・鶏肉・キャベツ・人参・長ねぎ・いんげん・醤油・酒・みりん・塩・ごま・かつおだし 金時豆・砂糖・塩 ヨーグルト
火	5 19	豆腐ハンバーグ 春雨わかめサラダ ごはん いんげんの味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉(卵無し)・塩・油・醤油・砂糖・片栗粉 春雨・きゅうり・わかめ・塩・酢・醤油・砂糖・ごま油 胚芽米・発芽玄米・きび いんげん・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し	カボチャパイ かぼちゃ・砂糖・餃子の皮・油 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	鶏肉のもみじ焼き ほうれん草ともやしのごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉・塩・酒・醤油・砂糖・ケチャップ・片栗粉・油 ほうれん草・もやし・人参・ごま・醤油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	6 20	夏野菜オムレツ トマトと大豆のサラダ ごはん もやしとわかめの味噌汁	鶏卵・玉葱・トマト・ズッキーニ・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 大豆・きゅうり・トマト・酢・油・塩・醤油・砂糖 胚芽米・発芽玄米・きび もやし・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	ひじきスコーン ひじき・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖 バター・牛乳・豆乳 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 小魚 麦茶	麻婆豆腐 きゅうりとキャベツの浅漬け ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・にら・にんにく・しょうが・味噌・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 キャベツ・きゅうり・人参・醤油・塩・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	7 21	そうめん 7日人参星型 手羽元の醤油煮 乳児こま肉 かぼちゃブルー煮	冷麦・鶏肉・乾椎茸・人参・きゅうり・酒・醤油・塩・かつおだし 鶏肉・生姜・酒・みりん・醤油・酢・水 かぼちゃ・ブルー・砂糖・塩	オレンジゼリー クラッカー付 オレンジジュース・みかん缶・水・砂糖・アガー くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット チーズ 麦茶	魚の梅焼き 油揚げともやしの三杯酢 ごはん 味噌汁	魚・味噌・梅びしお・みりん・酒・砂糖 油揚げ・もやし・きゅうり・醤油・酢・砂糖・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	8 22	チャプチェ風 さつまいもカレー煮 ごまごはん モロヘイヤと麩の味噌汁	豚肉・醤油・酒・春雨・人参・玉葱・ピーマン・にんにく・砂糖・ごま・ごま油 さつまいも・カレー粉・砂糖・塩 胚芽米・発芽玄米・きび・ごま 麩・モロヘイヤ・人参・煮干し・味噌	豆乳クリームパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩・コーンスターチ くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	肉団子の甘酢あん いんげんのごま味噌和え ごはん 味噌汁	豚肉・玉葱・かつおだし・パン粉(卵無し)・塩・酢・砂糖・醤油・片栗粉・ケチャップ いんげん・人参・ごま・砂糖・味噌・みりん 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	9 23	肉味噌うどん ツナとキャベツのスープ ヨーグルト	油揚げ・もやし・玉葱・青み・わかめ・味噌・煮干し キャベツ・玉葱・人参・ツナ缶・絹さや・塩・かつおだし ヨーグルト	食パンラスク 食パン・ファットスプレッド・砂糖 くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		

* 0才のみ9:30に朝の牛乳(豆乳入り)があります。 * 幼児エネルギー550kcal たんぱく質20.1g 脂質15.8g カルシウム224mg * 3時の牛乳は豆乳入りです。 * 夕食は、多少変更があるかもしれませんのでご了承ください。