

2017年7月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼食	材料名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食	材料名
月	10 24	魚の梅味噌焼き いんげんのごま和え ごはん じゃがいもとほうれん草の味噌汁	魚・味噌・梅びしお・砂糖・みりん・酒 いんげん・人参・もやし・黒ごま・醤油・砂糖 胚芽米・きび・発芽玄米 じゃがいも・玉葱・人参・ほうれん草・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	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・もやし・人参・長ねぎ・いんげん・醤油・酒・みりん・塩・白ごま・かつおだし 金時豆・砂糖・塩 ヨーグルト
火	11 25	夏野菜オムレツ カニときゅうりの酢の物 ごはん もやしとわかめの味噌汁	鶏卵・玉葱・ズッキーニ・トマト・コーン缶・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 カニ缶・キャベツ・きゅうり・醤油・酢・砂糖 胚芽米・きび・発芽玄米 わかめ・もやし・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し	ひつまぶし 胚芽米・きび・うなぎ・塩・酒・醤油・みりん くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	魚の華風煮 アスパラのごま味噌和え ごはん 味噌汁	魚・刻み昆布・長ねぎ・生姜・砂糖・醤油・酒・酢・ごま油・かつおだし アスパラガス・人参・白ごま・味噌・砂糖・みりん 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
水	12 26	魚の生姜焼き ずいきの煮物 ごはん 吉野汁(奈良県)	魚・生姜・醤油・みりん 油揚げ・白滝・ずいき・人参・玉葱・絹さや・油・醤油・砂糖・みりん・酒 胚芽米・きび・発芽玄米 鶏ささみ・玉葱・ごぼう・人参・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	クッキー 芋けんぴ 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・きび 野菜・味噌・かつおだし
木	13 27	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・醤油・砂糖・片栗粉・油 春雨・わかめ・人参・きゅうり・もやし・酢・砂糖・醤油・塩・ごま油 胚芽米・きび・発芽玄米 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	ラスク せんべい 麦茶	豚肉の梅肉炒め 小松菜としめじのお浸し ごはん 味噌汁	豚肉・玉葱・油・梅びしお・酒・砂糖・塩 小松菜・人参・しめじ・かつおぶし・醤油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
金	14 28	チャプチェ風 さつまいもカレー煮 ごはん 豆腐となめこの味噌汁	豚肉・醤油・酒・春雨・人参・玉葱・もやし・ピーマン・にんにく・砂糖・白ごま・ごま油 さつまいも・カレー粉・砂糖・塩 胚芽米・きび・発芽玄米 豆腐・なめこ・長ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し	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	クッキー せんべい 麦茶	魚のパン粉焼き もやしナムル ごはん 味噌汁	魚・にんにく・酒・塩・パン粉(卵無し)・パセリ・オリーブ油 もやし・きゅうり・人参・醤油・塩・ごま油・白ごま 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
土	1 15 29	冷やしごまうどん 粉吹きいも くだもの	干めん・鶏ささみ・人参・きゅうり・味噌・醤油・砂糖・白ごま・かつおだし じゃがいも・塩・青のり くだもの	食パンラスク 食パン・バター・砂糖 くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		
月	3 31	魚の塩焼き 刻み昆布の煮付け さくらご飯(静岡県) 冬瓜のスープ	魚・塩・油 白滝・油揚げ・刻み昆布・人参・玉葱・蓮根・小松菜・醤油・みりん・酒・砂糖 胚芽米・きび・発芽玄米・醤油・酒・みりん 豆腐・冬瓜・えのき・オクラ・わかめ・青菜・塩・醤油・かつおだし	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	ビスケット せんべい 麦茶	ツナクリームスパゲッティ ほうれん草のサラダ スープ	パスタ・ツナ缶・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・オリーブ油・バター・小麦粉・牛乳・塩 ほうれん草・もやし・コーン缶・醤油・酢・砂糖・塩・油 野菜・醤油・塩・かつおだし
火	4 18	うりのチャンプル(沖縄県) かぼちゃの天ぷら ごはん モロヘイヤの味噌汁	鶏卵・豆腐・鶏肉・きゅうり・もやし・人参・醤油・塩・油 かぼちゃ・小麦粉・水・油 胚芽米・きび・発芽玄米 モロヘイヤ・キャベツ・玉葱・人参・味噌・煮干し	オレンジゼリー クラッカー付き オレンジジュース・みかん缶・水・砂糖・アガー クラッカー くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	鶏肉のもみじ焼き 野菜ソテー ごはん 味噌汁	鶏肉・塩・酒・醤油・砂糖・ケチャップ・片栗粉・油 キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・塩・醤油・油 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
水	5 19	チンジャオロース えのきとオクラの酢の物 ごはん 大根の味噌汁	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 えのき・きゅうり・オクラ・醤油・酢・砂糖・かつおだし 胚芽米・きび・発芽玄米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	炊き込みピラフ 胚芽米・きび・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・コーン缶 バター・醤油・塩 くだもの・牛乳	クッキー 芋けんぴ 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・醤油・砂糖・塩・片栗粉・かつおだし きゅうり・青のり・塩 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
木	6 20	豆腐のトマトカレー炒め キャベツとアスパラのお浸し ごはん なすの味噌汁	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 キャベツ・人参・アスパラ・かつおだし・醤油・かつおぶし 胚芽米・きび・発芽玄米 なす・玉葱・みょうが・青菜・味噌・煮干し	ごまポテト じゃがいも・青のり・白ごま・バター・塩 くだもの・牛乳	ラスク せんべい 麦茶	魚のマヨネーズ焼き 油揚げともやしの三杯酢 ごはん 味噌汁	魚・塩・マヨネーズ(卵無し)・玉葱・マッシュルーム・パセリ 油揚げ・もやし・きゅうり・酢・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
金	7 21	そうめん(7日は七夕仕様) 手羽元の醤油煮 かぼちゃブルーン煮	冷麦・鶏肉・玉葱・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・ブルーン・砂糖・塩	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	クッキー せんべい 麦茶	ポークソテー 大根ツナサラダ ごはん 味噌汁	豚肉・玉葱・マッシュルーム・みりん・醤油・油 大根・人参・小松菜・ツナ缶・コーン缶・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
土	8 22	みぞれうどん キャベツのツナ和え くだもの	干めん・鶏肉・油揚げ・キャベツ・人参・長ねぎ・生椎茸・大根・醤油・酒・塩・かつおだし キャベツ・もやし・ツナ缶・醤油・かつおだし 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		

* 0才のみ9:30に朝の牛乳があります。

* 幼児 エネルギー559kcal たんぱく質22.1g 脂質16.5g カルシウム271mg

* 夕食は、多少献立の変更があるかもしれませんのでご了承ください。