

# 2018年7月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食	材 料 名
月	2 30	魚の梅味噌焼き いんげんのごま和え ごはん 豆腐と茄子の味噌汁	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 豆腐・玉葱・茄子・青菜・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(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	かりんとう 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	3 17 31	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・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し	酢抜き	りんごケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖 りんご・レーズン・油・豆乳 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	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・しょうが・砂糖・醤油・酒・酢・ごま油・かつおだし アスパラ・人参・白ごま・味噌・砂糖・みりん 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	4 18	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	酢抜き	カボチャパイ かぼちゃ・餃子の皮・砂糖・油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ふかしいも 麦茶	ポークソテー 小松菜としめじのお浸し ごはん 味噌汁	豚肉・玉葱・マッシュルーム・醤油・みりん・油 小松菜・もやし・人参・しめじ・醤油・かつおだし・けずりぶし 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	5 19	魚のかりんとう ずいきの煮物 ごはん 吉野汁(奈良県)	魚・片栗粉・油・醤油・砂糖・水・黒ごま 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		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 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ラスク せんべい 麦茶	豆腐ハンバーグ きゅうりとキャベツの浅漬け ごはん 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 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・かつおだし・味噌
金	6 20	そうめん(6日七夕仕様) 手羽元の醤油煮 かぼちゃプルーン煮	冷麦・鶏肉・玉葱・乾椎茸・人参・きゅうり・醤油・酒・みりん・塩・かつおだし 鶏肉・じゃがいも・酒・醤油・鶏手羽元・生姜・酒・みりん・醤油・酢・水 かぼちゃ・プルーン・砂糖・塩	肉団子・酢抜き	かんぴょうごはん 胚芽米・きび・酢・砂糖・塩・かんぴょう・みりん・醤油 刻みのり くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	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・かつおだし・味噌
土	7 21	冷やしごまうどん 粉吹きいも くだもの	干めん・鶏肉・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		パン パン くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	菓子 麦茶		
月	9 23	魚の塩焼き 刻み昆布の煮付け さくらごはん(静岡県) とうがんのスープ	魚・塩 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・油 牛乳・甘納豆 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	かりんとう せんべい 麦茶	ツナクリームスパゲッティ ほうれん草ともやしとコーンサラダ 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・かつおだし・醤油・塩
火	10 24	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		ジャージャー麺 干めん・豚肉・玉葱・生姜・醤油・味噌・砂糖・油 きゅうり・みりん くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	クッキー せんべい 麦茶	豚肉の梅肉炒め 野菜ソテー ごはん 味噌汁	豚肉・玉葱・油・梅びしお・酒・砂糖・塩 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・かつおだし・味噌
水	11 25	チンジャオロース えのきとおくらの酢の物 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・酒・醤油・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	酢抜き	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(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ふかしいも 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・かつおだし・味噌
木	12 26	豆腐のトマトカレー炒め キャベツとアスパラお浸し 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・アスパラガス・かつおだし・醤油・削り節 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(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	クッキー せんべい 麦茶	鶏肉のもみじ焼き 大根ツナサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉・塩・酒・醤油・砂糖・ケチャップ・片栗粉・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・かつおだし・味噌
金	13 27	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・醤油・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・砂糖・ドライイースト・塩・油・豆乳 コーンスターチ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	クッキー せんべい 麦茶	麻婆うどん きゅうりのピクルス くだもの	干めん・豆腐・豚肉・生姜・長ねぎ・もやし・人参・にら・乾椎茸・味噌・醤油・塩・みりん・片栗粉・かつおだし きゅうり・酢・砂糖・塩・かつおだし くだもの
土	14 28	みぞれうどん キャベツのツナ和え くだもの	干めん・豚肉・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		パン パン くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	菓子 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550kcal たんぱく質22g

脂質16.3g カルシウム234mg

\* 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。