

# 7月の献立表

令和3年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	木	御飯 パンプキンオムレツ なすのごまマヨ オニオンスープ	・米 ・卵 かぼちゃ チーズ 豆乳 ・なす オクラ マヨネーズ すりごま ・たまねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーチェ	未 442kcal 以 544kcal
2	金	御飯 ☆鶏の唐揚げ 小松菜ともやしの和え物 船場汁	・米 ・鶏もも肉 ・小松菜 もやし 人参 コーン ・鮭 大根 白ねぎ 油あげ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 498kcal 以 609kcal
3	土	御飯 鶏肉のチーズ焼き きゅうりと炒り卵のサラダ 豚肉のトマトスープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・きゅうり 人参 ハム 卵 ごま油 ・豚もも肉 玉ねぎ 人参 トマト	(am)豆餅せんべい (pm)ぱりんこ	未 379kcal 以 467kcal
		(ぱんだ組 お楽しみ保育) 夕食 お楽しみメニュー			
4	日				
5	月	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ブロッコリーと大豆のサラダ 豆乳スープ	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ピーマン カレー粉 ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・じゃが芋 しめじ 豚ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 481kcal 以 576kcal
6	火	ひじき御飯 さわらの煮付け ピーマンのツナ和え 五目みそ汁	・米 ひじき 鶏ひき肉 人参 油揚げ ・さわら ・ピーマン 人参 ツナ ねりごま ・なす 人参 里芋 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆きな粉ドーナツ	未 484kcal 以 618kcal
7	水	御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め 春雨ときゅうりの酢の物 コーンスープ	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ トマト ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん 白ごま ごま油 ・コーン 玉ねぎ じゃが芋 牛乳	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 セタそうめん	未 469kcal 以 526kcal
8	木	御飯 豆腐のつくね焼き キャベツの胡麻ネーズ和え 五目みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ パン粉 ・キャベツ ちくわ 人参 白ごま マヨネーズ ・かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 レモントースト	未 494kcal 以 622kcal
9	金	御飯 鮭のパン粉焼き ☆ポテトサラダ オクラスープ	・米 ・鮭 パン粉 パセリ ・じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ ・オクラ コーン 人参 玉ねぎ わかめ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 449kcal 以 537kcal
10	土	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 さつま芋ときゅうりの酢の物 生揚げのどろみ汁	・米 ・牛もも肉 ごぼう えのきたけ ・さつま芋 ハム きゅうり ・生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ	(am)豆餅せんべい	未 316kcal 以 352kcal
11	日				
12	月	御飯 回鍋肉 もやしとニラの和え物 中華スープ	・米 ・豚もも肉 キャベツ 人参 ピーマン ・もやし 人参 ニラ 鶏ささ身 ごま油 ・大根 人参 たけのこ わかめ コーン	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 クッキー	未 520kcal 以 636kcal
13	火	御飯 あじのおろし煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ みそ汁	・米 ・あじ 大根 ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 パナナと♪リッツ	未 422kcal 以 531kcal
14	水	☆ミートスパゲティ マセドアンサラダ コーンスープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小麦粉 ・トマトピューレ ・じゃが芋 きゅうり 人参 鶏ささ身 マヨネーズ ・コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 わかめおにぎり	未 458kcal 以 542kcal

15	木	御飯 たらの味噌マヨ焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 豆腐すまし汁	・米 ・たら マヨネーズ ・じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ 鶏ひき肉 絹さや ・豆腐 玉ねぎ えのきたけ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ピザトースト	未 426kcal 以 537kcal
16	金	御飯 ☆エビフライ ごぼうサラダ ポターージュ	・米 ・えび 小麦粉 卵 パン粉 ・ごぼう きゅうり 鶏ささ身 マヨネーズ すりごま ・じゃが芋 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 ♥チーズケーキ風	未 477kcal 以 603kcal
17	土	御飯 豚肉のしょうが焼き もやしの彩り和え 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・豚もも肉 ・もやし ニラ 人参 鶏ささ身 卵 ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am)豆餅せんべい (pm)ぱりんこ	未 388kcal 以 481kcal
18	日				
19	月	御飯 味噌じゃが 納豆和え 五目汁	・米 ・牛ひき肉 鶏ひき肉 じゃが芋 白ねぎ ・納豆 ほうれん草 人参 ・里芋 大根 人参 豆腐 白ねぎ 油あげ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 麩のラスク	未 519kcal 以 634kcal
20	火	御飯 カレーの煮つけ 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁	・米 ・カレー ・凍り豆腐 しいたけ 人参 卵 糸みつば ・わかめ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ポンデケージョ	未 448kcal 以 544kcal
21	水	御飯 ♥豚肉とパプリカの中華炒め 切干としらたきの中華風サラダ ♥かに玉スープ	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 ごま油 ・切干大根 しらたき きくらげ 人参 きゅうり ごま ごま油 ・卵 かにかまぼこ 玉ねぎ しいたけ たら	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 433kcal 以 523kcal
22	木	(海の日)			
23	金	(スポーツの日)			
24	土	御飯 タンドリーチキン ミモザサラダ 野菜スープ	・米 ・鶏もも肉 カレー粉 ヨーグルト ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・鶏ひき肉 大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	(am)豆餅せんべい (pm)ぱりんこ	未 378kcal 以 463kcal
25	日				
26	月	カレーライス キャベツのベーコントッピング和え ズッキーニのスープ	・米 豚もも肉 なす かぼちゃ 玉ねぎ カレールウ ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 449kcal 以 558kcal
27	火	コッペパン マカロニチキングラタン かぼちゃのごまマヨネーズ ミネストローネスープ	・コッペパン ・マカロニ 鶏もも肉 マッシュルーム コーン 玉ねぎ バター 小麦粉 牛乳 パン粉 チーズ ・かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨネーズ ごま ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 447kcal 以 600kcal
28	水	(土用の丑の日) うなぎの混ぜご飯 ピーマンとひき肉の甘辛炒め のっぺい汁	・米 うなぎ 枝豆 卵 ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 シュガートースト	未 459kcal 以 545kcal
29	木	御飯 鶏肉の梅みそ焼き おくらとかまぼこの海苔和え みそ汁	・米 ・大豆 ツナ 玉ねぎ 卵 牛乳 ・オクラ かまぼこ 焼き海苔 かつお節 ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♥メープルケーキ	未 437kcal 以 534kcal
30	金	(郷土料理 鳥取県) ぶりの味噌照り焼き ★じゃぶ煮 ★ちくわのすまし汁	・米 ・ぶり ・鶏もも肉 豆腐 大根 ごぼう 人参 しいたけ 白ねぎ ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白ねぎ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 459kcal 以 555kcal
31	土	(夏祭り) お楽しみメニュー		(am)豆餅せんべい (pm)ぱりんこ	

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。  
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の7月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
 ※以上児のカロリー基準は、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。  
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。  
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。