

7月の献立表

令和2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	水	御飯 大豆とツナの和風オムレツ ピーマンとひき肉の甘辛炒め みそ汁	・米 ・大豆 ツナ 玉ねぎ 卵 豆乳 ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・なめこ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 プリン	未 472kcal 以 522kcal
2	木	御飯 鯖の味噌煮 ごぼうの和風マヨサラダ 五目汁	・米 ・さば しょうが ・ごぼう 人参 ハム コーン マヨネーズ ・里芋 大根 豆腐 油揚げ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ピザトースト	未 496kcal 以 625kcal
3	金	御飯 豚肉の香味焼き 春雨と炒り卵のサラダ 豆乳スープ	・米 ・豚肉 玉ねぎ ・春雨 卵 もやし ささみ きゅうり ごま油 ・じゃが芋 しめじ ベーコン 豆乳	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 にんじんケーキ	未 521kcal 以 628kcal
4	土	御飯 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーと大豆のサラダ すまし汁	・米 ・鶏肉 ごま ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・白菜 えのきたけ かにかまぼこ	(am) 豆餅せんべい (pm) じゃぼりんこ	未 361kcal 以 441kcal
5	日				
6	月	♥夏野菜カレーライス コールスローサラダ わかめスープ	・米 豚肉 なす かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ ・ささみ キャベツ きゅうり 人参 りんご ・コーン わかめ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 418kcal 以 579kcal
7	火	(七夕) 御飯 カレイの煮つけ 炒り豆腐 五目みそ汁	・米 ・カレイ しょうが ・木綿豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干しいたけ 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 そうめん	未 467kcal 以 568kcal
8	水	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 納豆和え みそ汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・納豆 もやし ほうれん草 人参 ・大根 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 フライドポテト	未 571kcal 以 637kcal
9	木	御飯 ☆ハンバーグ キャベツのツナサラダ 鮭のミルクスープ	・米 ・豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ 豆乳 パン粉 卵 ・キャベツ 人参 ツナ ・鮭 ほうれん草 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 528kcal 以 660kcal
10	金	御飯 厚焼き卵 じゃがいもの煮物 生揚げのみそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・じゃが芋 玉ねぎ しらたき 人参 絹さや ・生揚げ 豚肉 もやし 人参 ねぎ	(am) 牛乳 うず焼きサラダ (pm) 牛乳 ☆フルーチェ(みかん)	未 448kcal 以 533kcal
11	土	きのこスパゲティ 野菜炒め オクラスープ	・スパゲティ えのき しめじ 玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン ベーコン バター のり ・キャベツ 人参 玉ねぎ ごま油 ・オクラ コーン 人参 じゃが芋 わかめ	(am) 豆餅せんべい	未 245kcal 以 276kcal
12	日				
13	月	御飯 味噌じゃが 小松菜ともやしの和え物 豆腐すまし汁	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 じゃが芋 ねぎ ・小松菜 もやし 人参 コーン ・豆腐 玉ねぎ えのきたけ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 レモントースト	未 427kcal 以 538kcal
14	火	御飯 さわらのごま照り焼き 里芋と根菜の煮物 みそ汁	・米 ・さわら ごま ・里芋 大根 人参 れんこん いんげん 干しいたけ ・わかめ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 おからレーズンクッキー	未 486kcal 以 600kcal
15	水	御飯 豆腐のつくね焼き ピーマンのツナ和え すまし汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・ピーマン ツナ 人参 ねりごま ・じゃが芋 しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ちゃんぽんラーメン	未 511kcal 以 568kcal

16	木	御飯 鮭のフライ きゅうりと炒り卵のサラダ コーンスープ	・米 ・鮭 パン粉 卵 小麦粉 ・きゅうり 卵 人参 ハム ごま油 ・コーン じゃが芋 牛乳 パター	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ♪ハーベスト	未 478kcal 以 594kcal
17	金	☆オムライス ポテトサラダ きのこスープ	・米 鶏肉 玉ねぎ ミックスベジタブル 卵 牛乳 ・じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ ・しいたけ えのきたけ しめじ ベーコン 人参 絹さや	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 471kcal 以 594kcal
18	土	御飯 鶏肉とマーメイド*焼き 白菜サラダ ズッキーニのスープ	・米 ・鶏肉 マーメイド*ジャム ・白菜 人参 きゅうり 塩昆布 ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 316kcal 以 376kcal
		(お泊り保育 4・5歳児) (夕食)お楽しみメニュー			
19	日				
20	月	御飯 肉豆腐 おくらとかまぼこの海苔和え 五目みそ汁	・米 ・牛肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ えのきたけ ・オクラ かまぼこ のり ・さつまいも 大根 白菜 人参 わかめ ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 389kcal 以 472kcal
21	火	(土用の丑の日) うなぎの混ぜご飯 なすのみそ炒め 麩のすまし汁	・米 うなぎかば焼き 枝豆 卵 ・なす ビーマン 人参 鶏ひき肉 ・麩 ほうれん草 えのきたけ ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 桃のヨーグルト	未 475kcal 以 569kcal
22	水	コッペパン ポークビーンズ マカロニサラダ ミルクスープ	・コッペパン ・大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ ・マカロニ 人参 きゅうり コーン 卵 マヨネーズ ・クリームコーン缶 鶏ひき肉 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 野沢菜おにぎり	未 513kcal 以 629kcal
23	木				
24	金				
25	土	御飯 豚肉の柳川風煮物 ほうれん草とコーンのごま酢和え みそ汁	・米 ・豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ・ほうれん草 人参 ツナ コーン ごま油 ・小松菜 里芋 人参 玉ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 356kcal 以 435kcal
26	日				
27	月	御飯 納豆のかき揚げ 春雨のマヨネーズサラダ 豆腐みそ汁	・米 ・納豆 玉ねぎ 人参 なら 小麦粉 卵 ・春雨 人参 ささみ きゅうり マヨネーズ ・豆腐 わかめ ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ブリン	未 424kcal 以 517kcal
28	火	御飯 たらの生姜煮 しらたきのきんぴら風 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・たら しょうが ・しらたき ごぼう 人参 豚肉 ごま油 ごま ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 豚肉チャーハン	未 476kcal 以 585kcal
29	水	御飯 スパニッシュオムレツ 大豆のごろごろサラダ トマトスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・大豆 ささ身 きゅうり 人参 マヨネーズ ・トマト 玉ねぎ ねぎ パセリ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 パナナケーキ	未 530kcal 以 597cal
30	木	(郷土料理 大分) ★鶏飯(大分) さばの塩焼き もやしの彩り和え みそ汁	・米 鶏肉 ごぼう ・さば ・もやし なら 人参 卵 ・じゃが芋 豆腐 人参 ねぎ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ★やせうま(大分)	未 469kcal 以 604kcal
31	金	御飯 マーボー豆腐 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 ねぎ ・きゅうり ささみ ごま ごま油 ・しいたけ 人参 なら 春雨 卵	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 チーズトースト	未 471kcal 以 575kcal

※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、☆はばんだ組の7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。

※月曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。