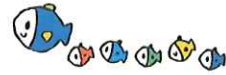




# 7月 献立表



令和3年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	大根煮 麦茶	サラダ風ちらし寿司 味噌汁(切干・えのき・ねぎ) ズッキーニとひき肉の玉子焼き オレンジ 麦茶	青のりポテト 牛乳	ツナ 味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 昆布 干しいたけ 切干大根 えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ ひじき ズッキーニ オレンジ 青のり 大根	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶
2 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・白菜・小松菜) 幼児:さばの煮付け 乳児:かれの煮付け 大根の梅和え バイナップル 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば 牛乳 かわいい	米 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま さつま芋	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 しょうが 大根 チンゲン菜 人参 ねりうめ バイナップル	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
3 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・しめじ・わかめ) 鶏肉と野菜炒め キャベツのマヨ和え カップヨーグルト 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ わかめ 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
5 月	クラッカー 麦茶	麦ご飯 味噌汁(なす・油揚げ・ねぎ) ひじき入り鶏つくね 白菜としらすのサラダ グレープフルーツ 麦茶	ミルクくずもち せんべい 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 しらす 牛乳 きな粉	米 押し麦 パン粉 片栗粉 油 砂糖 せんべい クラッカー	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 きゅうり グレープフルーツ	水 塩 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
6 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・小切麩・チンゲン菜) 幼児:さわらの香り焼き 乳児:たらの香り焼き 小松菜の炒り玉子とえい パナナ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	味噌 さわら 鶏卵 たら	米 小切麩 ごま油 油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 しょうが にんにく 小松菜 キャベツ パナナ わかめご飯の煮 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
7 水	蒸しじゃが芋 麦茶	【小暑】いなりご飯 そうめん汁(そうめん・オクラ・人参・刻みカツオ) さつま芋とブロッコリーのマヨサラダ スイカ 麦茶	クッキー 牛乳	いなりの皮 かつお節 鶏卵 牛乳	米 砂糖 そうめん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター じゃが芋	昆布 干しいたけ オクラ 人参 ブロッコリー コーン すいか	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
8 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	マーボー茄子丼 中華スープ(キャベツ・玉ねぎ・干しいたけ) 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚ひき肉 味噌 チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま マカロニ	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 切干大根 小松菜 トマト 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 塩
9 金	きゅうり味噌 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ) ツナの玉子焼き 納豆和え バイナップル 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 ツナ 納豆 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉	ゆかり 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ ひじき 万能ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 バイナップル きゅうり	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
10 土	せんべい 麦茶	チキンライス コンソメスープ(人参・しめじ・小松菜) もやしとハムのサラダ チーズ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	鶏肉 ロースハム チーズ	米 無塩バター 油 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ コーン 人参 しめじ 小松菜 もやし キャベツ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
12 月	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(さつま芋・小切麩・チンゲン菜) 鶏ささみフライ ひじきの煮物 オレンジ 麦茶	スイートパンブキン 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 さつま芋 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 無塩バター クラッカー	昆布 干しいたけ チンゲン菜 ひじき しらたき 人参 グリーンピース オレンジ 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶
13 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ(白菜・わかめ・干しエビ) ビーフンと野菜のサラダ パナナ 麦茶	いちごミルクかん せんべい 麦茶	豚ひき肉 干しえび 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま ビーフン いちごジャム せんべい じゃが芋	しょうが ほうれん草 もやし 人参 白菜 わかめ キャベツ トマト パナナ 寒天	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 万能つゆ 穀物酢 麦茶
14 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 幼児:夏野菜カレー 乳児:夏野菜のシチュー 野菜スティック フルーツポンチ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	豚肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 なす トマト 大根 きゅうり りんご 黄桃缶 パナナ 南瓜	水 カレールウ 麦茶 ベーキングパウダー シチュールー
15 木	蒸しさつま芋 麦茶	お野菜パン ズッキーニのスープ(ズッキーニ・人参・しめじ) 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのソテー グレープフルーツ 麦茶	梅おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ かつお節	野菜パン 油 米 さつま芋	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし コーン グレープフルーツ ねりうめ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ
16 金	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ) 赤魚のごま風味焼き 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 鶏卵 牛乳	米 ごま マカロニ 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほうれん草 人参 パナナ きゅうり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー



# 7月 献立表



令和3年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
17 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(えのき・ねぎ・小松菜) 鶏肉の野菜あんかけ 白菜の塩昆布和え チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 クラッカー マシュマロ ウエハース	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ 小松菜 しょうが もやし 人参 チンゲン菜 白菜 きゅうり 塩昆布	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 チキンスープの素 麦茶
19 月	小魚 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト バイナップル 麦茶	コーンおにぎり 麦茶	鶏卵 鶏肉 ウイナー 煮干し	中華種 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米 無塩バター	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ バイナップル コーン	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 塩 麦茶
20 火	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・小切麩・しめじ) 焼肉炒め もやしときゅうりのマヨ醤油和え グレープフルーツ 麦茶	バナナヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ せんべい さつま芋	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 グレープフルーツ バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
21 水	大根煮 麦茶	【大暑】枝豆ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ・ねぎ) 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え スイカ 麦茶	カップケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 片栗粉 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	枝豆 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 人参 なめ茸 すいか 大根	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
24 土	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ(さつま芋・人参・チンゲン菜) 豚肉のバーベキューソース炒め 白菜のマリネサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋 砂糖 油 いちごジャム クラッカー ウエハース	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく りんご レモン 白菜 コーン	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
26 月	小魚 麦茶	雑穀ご飯 幼児・チキンカレー 乳児:チキンシチュー 大根のトマトドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳 煮干し	米 きび 黒米 じゃが芋 油 せんべい	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ グレープフルーツ とうもろこし	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 シチュールウ
27 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・高野豆腐・ねぎ) かれいのから揚げ 小松菜のお浸し バイナップル 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 かわいい かつお節 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ にんにく しょうが 小松菜 もやし 人参 バイナップル 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
28 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め并 レタスとベーコンのスープ(人参・ベーコン・レタス) フレンチサラダ オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	豚肉 ベーコン 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス キャベツ フロccoli オレンジ 南瓜	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
29 木	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(南瓜・玉ねぎ・しめじ) 鶏肉のコンマヨネーズ焼き ツナサラダ バナナ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 せんべい	南瓜 玉ねぎ しめじ コーン 白菜 パプリカ 小松菜 バナナ りんごジュース アガー 人参	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 万能つゆ 麦茶
30 金	蒸しじゃが芋 麦茶	わかめご飯 味噌汁(小切麩・長ねぎ・チンゲン菜) 豚ひき肉とほうれん草の玉子焼き きゅうりのゆかり和え オレンジ 麦茶	ごまクッキー 牛乳	味噌 鶏卵 豚ひき肉 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉 無塩バター ごま じゃが芋	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 ひじき きゅうり もやし 人参 ゆかり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
31 土	せんべい 麦茶	茄子とチキンの和風スバゲティ コンソメスープ(さつま芋・人参・えのき) キャベツマヨサラダ カップヨーグルト 麦茶	キャロットピラフ 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	スバゲティ 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター せんべい	なす 玉ねぎ 焼きのり 人参 えのき茸 キャベツ コーン トマト グリンピース	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶

### ★ 今月の平均給与栄養量 ★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
児 平均量	614	21.4	18.4	263	1.6
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	500	17.3	14	223	1.3

★園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

★マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。