

7月予定献立表

社会福祉法人 あおは福祉社会 瀬川保育園

日付	献立		からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	体の調子をと のえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量
	給食	3時					
1.29 (月)	五分搦米ごはん 鶏のおきみそ焼き 鶏さかばちやといんげんのソテー 冬瓜のトロトロスープ	キャロット蒸しパン 牛乳	鶏もも肉、昆布・だし用/牛乳・飲	五分搦米三温糖オリーブ油/小麦粉/なたね油 【パン】、なたね油	青ねぎ、かぼちやいんげん、とうもろこしいたけ(生)/人参	濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ、とりがらだし/ペーキーングパウダー	512kcal 20.2g 18.8g 2.0g
2.16 (火)	五分搦米ごはん 豚肉のかき揚げ 高野豆腐の味噌汁	☆焼きとうもろこし 季節の果物 牛乳	豚もも肉【厚揚げ・味噌汁】、煮干し・だし用、昆布・だし用/牛乳・飲	五分搦米三温糖オリーブ油	人参、玉ねぎ、トマト、オクラ、きゅうり、青じそ、レモン、小松菜、しめじ、とうもろこし、季節の果物	酢・米酢、濃口しょうゆ、こじみそ/みりん	521kcal 25.8g 15.2g 1.3g
30 (火)	五分搦米ごはん 夏野菜の味噌汁	わらびもち 牛乳	豚もも肉【厚揚げ・味噌汁】、煮干し・だし用、昆布・だし用/牛乳・飲	五分搦米、なたね油【小麦粉】、わらび粉、三温糖	玉ねぎ、とうもろこし、人参、へいや、しめじ、青ねぎ	塩、こじみそ	519kcal 22.7g 20.6g 1.4g
3.31 (水)	五分搦米ごはん たらの野菜あんかけ トマトのさっぱりスープ	マカロニナポリタン 牛乳	たら、鶏さき身/ペーコン(卵なし)、牛乳・飲	五分搦米三温糖、米粉、なたね油、オリーブ油/小麦粉 【マカロニ→ナポリタン】	玉ねぎ、人参、オクラ、ピーマン、生薑、トマト、キャベツ、しめじ、パプリカ	濃口しょうゆ、みりん、酒、純米酒、だし(かとお、昆布)、とりがらだし、薄口しょうゆ、塩、トマトケチャップ、ウスターソース	513kcal 22.1g 16.2g 1.7g
17 (水) お誕生会	お赤飯 緑のフライ ひじきのサラダ かぼちやのポタージュースープ 季節の果物	ブラウニー 牛乳	あずき(乾)、さけひじき(干し)、ツナ缶(水煮)、レーク/大豆乳、豆腐→アラウニー】牛乳・飲	白米もち米、黒ごま(小)、麦粉、パン粉→アラウニー、なたね油、マヨネーズ(卵、大豆なし)/米粉、かたくり粉、三温糖【ホイップ用クリーム(乳)→アラウニー】	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、かぼちや、玉ねぎ、季節の果物	塩、とりがらだし、パセリ/ココア(ココア)、ペーキーングパウダー	648kcal 24.5g 22.7g 1.2g
4.18 (木)	五分搦米ごはん トマトのハンバーグ ピーマンと人参のごまサラダ 角切り野菜スープ	☆ジャコのカリカリ 季節の果物 牛乳	豚ひき肉/煮干し、あおのり(煮干し)、牛乳・飲	五分搦米【パン粉→ハンバーグ】、かたくり粉、なたね油、マヨネーズ(卵、大豆なし)、白ごま、黒ごま、メーカイン、白ごま、白三温糖	トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、黄ピーマン、キャベツ/季節の果物	塩、かつお、ソース、濃口しょうゆ、とりがらだし、薄口しょうゆ、酒、純米酒	621kcal 24.7g 27.7g 1.4g
5 (金) 七夕まつり 七夕まつり	七夕玉の川そうめん 夏野菜の黒酢煮 煮しとうもろこし	キラキラフルーツポーンチ 牛乳	昆布・だし用、かつお節、だし用、鶏もも肉/鷹天、粉、牛乳・飲	【豆腐めん】→七夕まつり、川そうめん】三温糖、ごま油、かたくり粉	人参、オクラ、きゅうり、生薑、玉ねぎ、ウッキーニ、なす、かぼちや、とうもろこし、みかん、街直(果物)、パインアップル、すいか、りんご、パプリカ	塩、みりん、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、純米酒、黒酢、とりがらだし	551kcal 25.0g 16.3g 4.1g
19 (金)	五分搦米ごはん ゴーヤチャンプルー オクラの味噌汁	☆サターアン ダギー 牛乳	豚もも肉【豆腐(水補)→味噌汁】、かかつお節【うすあげ→味噌汁】、わかめ(乾燥)、昆布・だし用、かつお節、だし用/牛乳・飲	五分搦米、三温糖、メーカイン、アラウニー、やまもいも、なたね油	にがうり、人参、玉ねぎ、とうもろこし、生薑、にんにく、オクラ、パプリカ	濃口しょうゆ、塩、ごま油、こじみそ/ペーキーングパウダー	557kcal 22.7g 16.5g 1.4g
6.20 (土)	豚肉のすきやき丼 豆腐の味噌汁	ボン菓子 季節の果物 牛乳	豚もも肉【豆腐(水補)→味噌汁】、わかめ(乾燥)、昆布・だし用、かつお節、だし用/牛乳・飲	五分搦米、糸こんにゃく、なたね油、三温糖/ボン菓子	人参、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ(白)、青ねぎ/季節の果物	みりん、濃口しょうゆ	538kcal 19.7g 13.5g 1.0g
日付	給食	立	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	体の調子をと のえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量
8.22 (月)	五分搦米ごはん マーボーなす 青しそのすまし汁	チーズじゃが 牛乳	豚ひき肉【豆腐(水補)→すまし汁】、かつお節、だし用、昆布・だし用【チーズ(乳)→チーズじゃが】、牛乳・飲	五分搦米、かたくり粉、三温糖、ごま油/メーカイン、なたね油	なす、にら、にんにく、えのきたけ、青じそ(大葉)、オクラ、パプリカ、玉ねぎ、人参	みそ(赤)、赤色辛みそ、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩	531kcal 22.6g 20.3g 1.9g
9・23 (火) 9:プールの開き	五分搦米ごはん 鶏手羽元のマーマレード煮 オクラと黒いもも梅和え 切干大根の味噌汁	プールの開きゼリー 牛乳 23:きな粉揚げパン、牛乳	鶏手羽肉、昆布・だし用、煮干し・だし用/鷹天、牛乳・飲 23:【きな粉→きな粉揚げパン】	五分搦米、マーマレード(ケロッジ)、三温糖、長い、ローレルパン(乳含む)→きな粉揚げパン、なたね油	オクラ、人参、青じそ(大葉)、梅干し、切り干し木根、えのきたけ、オレソ、ジュエース/りんご(生)、みかん、缶詰(果肉)	濃口しょうゆ、酒、こじみそ	521kcal 22.7g 16.2g 2.2g
10.24 (水)	五分搦米ごはん 鶏のバジルニエール マゼドアンサラダ レタススープ	ペイクドポテト 季節の果物 牛乳	さわら、ウインナー(豚肉)/牛乳・飲	五分搦米、米粉、なたね油、メーカイン、マヨネーズ(卵・大豆なし)	バジル、人参、きゅうり、とうもろこし、いんげん、レタス、玉ねぎ/季節の果物	塩、パセリ、乾、とりがらだし	547kcal 22.4g 22.7g 0.7g
11.25 (木)	五分搦米ごはん 鶏の塩麹焼き きゅうりとわかめめ酢の物 厚揚げの味噌汁	☆芋けんぴ 季節の果物 牛乳 25:クロックムツシュ、牛乳	鶏もも肉、わかめ(乾燥)、厚揚げ→味噌汁、汁、煮干し・だし用、昆布・だし用/牛乳・飲 25:ハム、【チーズ(乳)→クロックムツシュ】	五分搦米、三温糖、ごま油、まいたけ、なたね油 25:【食パン(乳含む・卵なし)→クロックムツシュ】、【バター(乳)→クロックムツシュ】	梅干し、青じそ(大葉)、なす、オクラ、キャベツ、青ねぎ、人参、いんげん	濃口しょうゆ、みりん、だし(かつお、昆布)、塩、薄口しょうゆ、こじみそ	592kcal 22.0g 21.9g 2.5g
12.26 (金)	梅大葉ごはん 鶏の竜田揚げ なすとあくららの揚げ浸し きゃべつのみそ汁	ひじきの炊き込み みおにぎり 牛乳	さば、【うすあげ→味噌汁】、煮干し・だし用、昆布・だし用/ひじき(干し)、牛乳・飲	五分搦米、三温糖、なたね油、かたくり粉、三温糖/白米	梅干し、青じそ(大葉)、なす、オクラ、キャベツ、青ねぎ、人参、いんげん	濃口しょうゆ、みりん、だし(かつお、昆布)、塩、薄口しょうゆ、こじみそ	597kcal 20.7g 20.1g 1.3g
13.27 (土)	五分搦米ごはん ガハオライス モロヘイヤのスープ	☆芋けんぴ 季節の果物 牛乳	豚ひき肉、ウインナー(豚肉)、昆布・だし用/牛乳・飲	五分搦米、三温糖、なたね油、かたくり粉、ごま油、まいたけ	玉ねぎ、にんにく、ピーマン、バジル、モロヘイヤ、パプリカ、人参、季節の果物	濃口しょうゆ、オリーブ	597kcal 20.7g 20.1g 1.3g

★ 仕入れの都合で食材が変更になる場合があります。★ 鶏の乳児おやつは、ビスケット又は羊かん(ひ)と牛乳100ccがつきます。

☆は特に美味しく頂くことを意識したメニューです。

★月平均栄養価 エネルギー 559 kcal 脂質 19.8g 食塩相当量 1.8g

★食事摂取基準(9月 3歳以上) エネルギー 600kcal たんぱく質25.0g 脂肪18.0g 塩分2.0g

★7月9日は、瀬川七夕祭ります。

★7月10、11日は、ひまわり組合商に行きます。