

2020年07月



献

立

表



おそき保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	午前おやつ
1	水	あずきごはん さけのしおやき きりぼしだいこんとひじきのサラダ じゃがいもといんげんのみぞしる	ぎゅうにゅう いちご スティックパン	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油 牛乳、さけ、淡色みそ、ベーコン、あずき(乾) コーン、牛乳、卵、牛乳豆腐、ツナ油漬缶、かまぼこ、なす、エリザベス、油	牛乳、さけ、淡色みそ、ベーコン、あずき(乾) 牛乳、卵、牛乳豆腐、ツナ油漬缶、かまぼこ、なす、エリザベス、油
2	木	ごはん ぐいりあつやきたまご ブロッコリーのゴマずあえ とうがんのすまじる	むぎちや ぎゅうにゅう くずもち	米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、すりごま、油 牛乳、卵、牛乳豆腐、ツナ油漬缶、かまぼこ、なす、エリザベス、油	牛乳、卵、牛乳豆腐、ツナ油漬缶、かまぼこ、なす、エリザベス、油
3	金	ざっこくまいごはん とりにくのこうみやき キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ	ジョア ベヘロンチーノ ゼリー	米、じゃがいも、スパゲッティ、油、オリーブ油、強化米、きび(精白粒) 鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、ワイン	牛乳、卵、牛乳豆腐、卵、鶏ささみ、淡色みそ、鶏がらスープ
4	土	けいはん ほうれんそうのごまあえ だいこんのみぞしる	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド バナナ	米、食パン、砂糖、ごま 牛乳、大納豆、卵、鶏ささみ、淡色みそ、鶏がらスープ バナナ、ほづれんそう、だいこん、りんごジャム、にんじん、糸こんにゃく、しらうこ昆布(鳴尾布)、刻みのり	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ささみ、淡色みそ、鶏がらスープ
5	日				
6	月	ちずくどん マカロニサラダ とうふのみぞしる	ぎゅうにゅう ワインロール メロン	米、コッペパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、砂糖、油 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、ツナ油漬缶	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、ワイン、片栗粉
7	火	※たなばたそうめん かぼちゃのもの ミニフィッシュ	むぎちや さけとごまの おにぎり ヨーグルト	干しそうめん、米、砂糖、すりごま(白)、ごま油、ごま油(乾)、油 ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ささみ、かまぼこ、ミニマッシュ(味付け小魚)、さけ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、ワイン、片栗粉
8	水	ごはん あげさばのネギソース ほうれんそうのサラダ あつあげといひきのみぞしる	ぎゅうにゅう にんじんトースト ゼリー	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油 牛乳、さば、生揚げ、淡色みそ	牛乳、さば、生揚げ、淡色みそ
9	木	むぎしらすごはん とりにくのママレードやき ごぼうサラダ トマトスープ	やさいジース チーズイン ポンデケージョ	米、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、掉糞、ごま(乾) 鶏もも肉、牛乳、ベーコン、チーズ、チーズスキンス	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、ツナ油漬缶
10	金	ゆかりごはん キスのわふうピカタ キウイフルーツ きりぼしだいこんのにつけ とうがんとなすのみぞしる	ぎゅうにゅう メープルクッキー	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、油、黒ごま 牛乳、さす、卵、淡色みそ、無塩バター、油揚げ	牛乳、さす、卵、淡色みそ、無塩バター
11	土	マーボーどうふどん ズッキーニのサラダ ちゅうがくスープ	ぎゅうにゅう ツナサンド バナナ	米、食パン、マヨネーズ、こま油、片栗粉、砂糖 牛乳、さす、卵、淡色みそ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、ツナ油漬缶
12	日				
13	月	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) カジキのやさいソースかけ じゃがいもとおからのサラダ ズッキーニのポタージュ	むぎちや わかめおにぎり ヨーグルト	牛乳パン(天然酵母パン)、米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、片栗粉 ヨーグルト(加糖)、牛乳、カジキのやさいソースかけ	牛乳パン(天然酵母パン)、米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、片栗粉
14	火	トマトのハヤシライス あくらのわかかあえ とうふとチンゲンサイのみぞしる	ぎゅうにゅう ※やき とうもろこし	米、油 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、かつ丼節 トマト、にんじん、チンゲンサイ、とうがんトマト、なす、エリザベス、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、かつ丼節
15	水	なめし さけのしおやき きりぼしだいこんとひじきのサラダ じゃがいもといんげんのみぞしる	ぎゅうにゅう いちご スティックパン	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油 牛乳、さけ、淡色みそ、ベーコン	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、かつ丼節
16	木	ごはん ぐいりあつやきたまご ブロッコリーのゴマずあえ とうがんのすまじる	むぎちや ※アイスクリーム ミニポンこかなか オレンジ	米、砂糖、すりごま、油 アイスクリーム、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、かまぼこ オレンジ、ブロッコリー、トマト、とうがん、たまねぎ、ねぎ、かまぼこ、なす、エリザベス、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、かつ丼節

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	午前おやつ
17	金	ざっこくまいごはん とりにくのこうみやき キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ	ジョア ベヘロンチーノ ゼリー	米、ロールパン、スペアティ、油、オリーブ油、強化米、きび(精白粒) 鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、ワイン	牛乳、皮付きトマト、きゅうり、にんじん、トマト、ズッキーニ、にんにく
18	土	けいはん ほうれんそうのごまあえ だいこんのみぞしる	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド バナナ	米、食パン、砂糖、ごま 牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ささみ、淡色みそ、鶏がらスープ	バナナ、ほうれんそう、だいこん、りんごジャム、にんじん、糸こんにゃく、かまぼこ、昆布(鳴尾布)、刻みのり
19	日				
20	月	もすぐどん マカロニサラダ とうふのみぞしる	ぎゅうにゅう ワインロール メロン	米、コッペパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、砂糖、油	メロン、おきなわもく(鳴尾塙ぬき)、にんじん、赤ビーマン、黄ビーマン、コーン缶、きゅうり
21	火	ごもくそラーメン かぼちゃのもの ミニフィッシュ	むぎちや ※うなぎおにぎり (土用の丑の日) ヨーグルト	生中華めん、米、砂糖、ごま油 ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、鶏ささみ、うなぎ蒲焼、ミニフィッシュ(味付け小魚)、白みそ、卵、鶏がらスープ	かぼちゃ、チンパンサイ、もやし、コーン缶、いんげん、焼きのり
22	水	ごはん あげさばのネギソース ほうれんそうのサラダ あつあげといひきのみぞしる	ぎゅうにゅう にんじんトースト ゼリー	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油	ほれんそう、たまねぎ、にんじん、切りにんじん、コーン缶、ねぎ、ひじき
23	木	海の日			
24	金	スポーツの日			
25	土	マーボーどうふどん ズッキーニのサラダ ちゅうがくスープ	ぎゅうにゅう ツナサンド バナナ	米、食パン、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、ツナ油漬缶
26	日				
27	月	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) カジキのやさいソースかけ じゃがいもとおからのサラダ ズッキーニのポタージュ	むぎちや わかめおにぎり ヨーグルト	牛乳パン(天然酵母パン)、米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、片栗粉	牛乳パン(天然酵母パン)、牛乳、カジキのやさいソースかけ
28	火	カレーライス おくらのおかかあえ とうふとチンゲンサイのみぞしる	ぎゅうにゅう ※やき とうもろこし メロン	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、淡色みそ、かつ丼節	とうもろこし、メロン、にんじん、とうめし、オクラ、チンゲンサイ、とうがん
29	水	なめし さけのしおやき きりぼしだいこんとひじきのサラダ かぼちゃといひんげんのみぞしる	ぎゅうにゅう いちご スティックパン	牛乳、さけ、淡色みそ、ベーコン 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、ベーコン	かぼちゃ、にんじん、にんじん、切りにんじん、ひじき
30	木	ごはん ぐいりあつやきたまご ブロッコリーのゴマずあえ とうがんのすまじる	むぎちや ※アイスクリーム ミニポンこかなか オレンジ	米、砂糖、すりごま、油 アイスクリーム、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、かまぼこ	オレンジ、ブロッコリー、トマト、とうがん、たまねぎ、ねぎ、かまぼこ、なす、エリザベス、油
31	金	ざっこくまいごはん とりにくのこうみやき キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ	ジョア ベヘロンチーノ ゼリー	米、じゃがいも、スパゲッティ、油、オリーブ油、強化米、きび(精白粒) 鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、ワイン	牛乳、皮付きトマト、きゅうり、にんじん、トマト、ズッキーニ、にんにく
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 562 kcal		鉄 2.3 mg	
たんぱく質 20.7 g		カルシウム 249 mg		ビタミンC 33 mg	
脂 質 15.4 g		塩 分 2.4 g		食物繊維 3.9 g	



7月7日の行事食は【七夕そうめん】です。21日には【うなぎおにぎり】がおやつに出ます。

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。内容は展示ケースをご覧ください。

