

2021年07月 献立表 おさき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ	3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	※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 じゃがいものみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、みそ、ベーコン、無塩バター、あずき(乾)、きな粉	こまつな、コーン缶、切り干しだいこん、ひじき		
2	金	えだまめとしらすのごはん チキンディアプロふう プロッコリーサラダ なすとたまねぎのみそしる すいか	むぎちゃん ※アイスクリーム おせんべい	米、パン粉、砂糖、オリーブ油、酢	アイスクリーム、みそ、しらす干し、油揚げ	すいか、プロッコリー、なす、たまねぎ、えだまめ、にんじん		
3	土	ぶたにくとキャベツのみぞいためどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうとはんぺんのすまじる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、はんぺん、無塩バター、みそ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、しょうが		
4	日							
5	月	なつやさいのハヤシライス にんじんのしりしり とうがんともずくのスープ メロン	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、片栗粉、ごま、ごま油、油	牛乳、豚こま肉、ベーコン、卵、ツナ油漬缶	にんじん、トマト、とうがん、たまねぎ、こまつな、なす、おきなわもずく、いんげん		
6	火	ごはん かじきのおろしかけ なつとうとにらのねばねばあえ とうふとわかめのみそしる すいか	ぎゅうにゅう のりしおフライドポテト	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、みそ、挽きわら豆、かつお節	すいか、もやし、だいこん、にら、ねぎ、生わかめ、あおのり		
7	水	※たなばたうどん ごぼうとコーンのサラダ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃん さてとあおじその おにぎり	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま、油	ヨーグルト(加糖)、卵、焼き豚、かにかまばこ、さけ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し(0~1歳児)	ごぼう、にんじん、コーン缶、オクラ、しそ		
8	木	ざっこまいごはん にくピザ わかめのみそサラダ おふとこまつのすまじる オレンジ	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカッピーケーキ	米、三温糖、パン粉、砂糖、小町麩、雑穀米	牛乳、豚ひき肉、ビザ用チーズ、バター、チーズ、卵、みそ	オレンジ、たまねぎ、サニーレタス、こまつな、きゅうり、ほうれんそう、えのきだけ、にんじん、生わかめ、ピーマン、コーン缶		
9	金	ゆかりごはん おこのみやきふうたまごやき ほうれんそうのおひたし キウフルーツ しめじとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう オレンジフレンチ トースト	米、じゃがいも、食パン、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、卵、みそ、油揚げ、バター、かつお節	キウフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、みかん濃縮果汁、しめじ、ピーマン、ねぎ、あおのり		
10	土	マー婆ーどうふどん プロッコリーのおかかあえ たまごとわかめのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ハム、チーズ、みそ、かつお節	バナナ、プロッコリー、キャベツ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが		
11	日							
12	月	ごはん あげさばのネギソース じゃがいものせんぎりいため とうがんのみそしる メロン	ジョア コリアンのりパスタ	米、じゃがいも、スパゲッティ、片栗粉、油、砂糖、ごま油、オリーブ油	さば、生揚げ、みそ	メロン、とうがん、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、赤ピーマン、ねぎ、えのきだけ、焼きのり、にんにく		
13	火	ビビンバどん かぼちゃのあまに ちゅうかスープ ミニフィッシュ オレンジ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、小麦粉、粉糖、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、バター、ミニフィッシュ(味付け小魚)、みそ、しらす干し(0~1歳児)	オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそう、綠豆もやし、にんじん、しいたけ、にら、しょうが		
14	水	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) トマトオムレツ おくらとにんじんのサラダ コーンスープ バナナ	むぎちゃん やきおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)、米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、ビザ用ミックスチーズ、バター	バナナ、クリームコーン缶、にんじん、トマト、オクラ、たまねぎ、コーン缶		
15	木	むぎいりなめし さけのしおやき きりぼしだいこんとひじきのサラダ じゃがいものみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、砂糖	牛乳、さけ、みそ	こまつな、切り干しだいこん、ひじき、にんじん、とうもろこし		
16	金	えだまめとしらすのごはん チキンディアプロふう プロッコリーサラダ なすとたまねぎのみそしる すいか	むぎちゃん ※アイスクリーム おせんべい	米、パン粉、砂糖、オリーブ油、酢	アイスクリーム、鶏もも肉、みそ、しらす干し、油揚げ	すいか、プロッコリー、なす、たまねぎ、えだまめ、にんじん		



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



1か月の平均栄養量
(幼児・おやつ含む)

エネルギー	576 kcal	鉄	2.6 mg
たんぱく質	21.4 g	カルシウム	234 mg
脂 質	16.9 g	ビタミンC	37 mg
塩 分	2.4 g	食物繊維	4.1 g



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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。

7月の行事食は、7日の七夕の日に七夕うどん、28日の土用の丑の日にはうなぎとたまごのおにぎりを予定しています。子どもたちは汗をたくさんかきます。水分補給や、旬の夏野菜(枝豆、オクラ、なす、きゅうり、トマト、冬瓜)、や果物などからビタミンもよく摂り、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

