2023年度　7月　予定献立表

おひさま岡町保育園

	献　立　（調味料）	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月（10 24〜）	夏野菜のねばねば丼 （酒、しょうゆ、みそ） たことトマトのマリネ （酢、塩） おみそ汁（にぼし、みそ）	豚ミンチ（25g） 納豆（15g） きざみのり たこ(15g) 乳：ツナ（8g） うすあげ（2g）	白米（40g） 三温糖 オリーブ油 三温糖	オクラ（15g） とうもろこし（15g）白ねぎ（3g） 土生姜（1g） トマト（30g）　たまねぎ（20g） パセリ（0．3g）レモン（4g） なすび（10g）えのき（6g） 青じそ（5g）
	やきそば （ソース）	豚バラスライス（15g） 青のり（1g）ちくわ（5g	やきそば（30g） 油	キャベツ（15g）玉ねぎ（10g） ピーマン（8g）人参（8g）
火（11〜）	フランスパン 魚のアクアパッツァ風 （塩・酒） かぼちゃのミルクスープ （コンソメ・塩）	魚（50g） 牛乳（50cc）	フランスパン オリーブ油	プチトマト（20g）パプリカ（12g） なす（20g）ズッキーニ（10g） にんにく　バジル 玉ねぎ（20g）かぼちゃ（20g） パセリ（0.5g）
	ゆかりおにぎり		白米（40g）	ゆかり
水（12 26〜）	ごはん トマト冷しゃぶ青じそドレッシン （昆布茶、しょうゆ） かぼちゃのサラダ （塩） おみそ汁（にぼし・みそ）	豚バラ肉（40g） うすあげ（2g） わかめ（6g）	白米（45g） 三温糖 オリーブ油 じゃがいも（20g）	トマト（10g）　オクラ（8g） 紫玉ねぎ（8g）　青じそ（2g）レモン（4g） かぼちゃ（30g）きゅうり（10g） 玉ねぎ（10g） ズッキーニ（10g）
	わらびもち	きなこ	わらび粉 三温糖	
木（13 27〜）	ごはん 夏野菜の牛肉巻き （酒、しょうゆ・オイスターソース） 春雨サラダ （酢、塩、しょうゆ） レタスのスープ （とりがら・塩）	牛肉（40g） ツナ（6g） 春雨（5g）きくらげ（1g） わかめ（4g）	白米（40g） 三温糖 ごま油　小麦粉 ごま油、三温糖 白ごま（2g）	ゴーヤ（10g）赤パプリカ（10g） 黄パプリカ（10g）にんにく（1g） きゅうり（15g）人参（10g） レタス（10g）玉ねぎ（10g） とうもろこし（8g）
	梅干しトースト （マヨドレ）	のり（1g） チーズ（4g）	食パン	梅干し（4g）
金（14 28〜）	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 （しょうゆ・酒） オクラの土佐和え （しょうゆ） おみそ汁 （にぼし・みそ）	鶏手羽元（75g） かつお節 豆腐（10g）	白米（45g） 三温糖	にんにく　土生姜 オクラ（20g）キャベツ（20g） 人参（10g） モロヘイヤ（10g） えのき（5g）
	水ようかん（塩）	寒天（0．5g） 小豆（4g）	三温糖（4g）	
土（1 15 29〜）	茄子とトマトのパスタ （ケチャップ、コンソメ、塩） 夏野菜のスープ （コンソメ、塩）	鶏ミンチ（20g） 豆腐（15g）	スパゲティ（25g） サラダ油　三温糖	トマト（15g）たまねぎ（10g） なす（20g）にんにく（1g）パセリ（0．5g） にんじん（6g）トマト缶（10g） たまねぎ（10g）パプリカ（6g） ズッキーニ（10g）
	市販菓子			

	献　立　（調味料）	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月（3 31〜）	鮭と枝豆の混ぜ寿司 （酢・塩） *31日は、うなぎと胡瓜の混ぜ寿 高野豆腐となすの煮物 （出汁・薄口・みりん） すまし汁 （昆布・かつお・薄口・酒・塩）	鮭（25g） 卵（10g）うなぎ（10g） 高野豆腐（10g）	白米（55g） 三温糖・ごま	枝豆（10g）みょうが（1g）新生姜（1 きゅうり（20g）青じそ（1g） なす（20g）オクラ（10g） 人参（20g） なめこ（6g）みつば（1g） えのき（8g）
	トマト蒸しパン（B.P.）		小麦粉（13g）三温糖（4g） サラダ油（2g）	トマトピューレ（10g） バジル（0．5g）
火（4 18〜）	新生姜ごはん（塩） 魚のから揚げ （しょうゆ、みりん、酒） 胡瓜のごまみそあえ （みそ・だし） すまし汁 （かつお・昆布・うすくち・酒）	魚（50g）	白米（45g） 片栗粉　サラダ油 白ごま　三温糖	新生姜（2g） にんにく（1g）土生姜（1g） きゅうり（25g）青じそ（1g） にんじん（8g） みょうが（8g）しめじ（5g） 冬瓜（20g）みつば（2g）
	焼きトウモロコシとチーズ （しょうゆ）	チーズ（20g）		とうもろこし（50g）
水（5 19〜）	ごはん ゴーヤチャンプルー （しょうゆ・酒） もずくスープ （とりがら・塩）	豚バラスライス（30 豆腐（10g）卵（6g） かつお節 もずく（10g）	白米（40g） 三温糖 白ごま（2g）	ゴーヤ（10g）人参（8g） 玉ねぎ（10g）もやし（8g） しめじ（4g） 青ネギ（2g）
	かぼちゃパイ		パイシート 三温糖	かぼちゃ
木（6 20〜）	とうもろこしごはん（塩） かみなり揚げ （うすくち・酒・塩） なすびとズッキーニの 胡麻和え（しょうゆ） おみそ汁（にぼし、みそ）	豆腐（30g）　卵 豚ミンチ（15g）ひじき うすあげ（1g）	白米（45g） サラダ油 片栗粉 三温糖 白ごま（2g）	とうもろこし（15g） 人参（5g）干ししいたけ（1g） 玉ねぎ（8g） ズッキーニ（15g）なす（10g） 赤パプリカ（10g） えのき（6g）しめじ（6g） かぼちゃ（10g）
	ヨーグルトムース（ゼラチン）	ヨーグルト（20g） 牛乳（20cc）生クリーム（20cc）	三温糖（5g）	もも缶（10g） みかん缶（10g）
金（21〜）	冷やしうどん （だし・うすくち・みりん） 鶏団子と冬瓜の煮物 （だし、うすくち、みりん）	ちくわ（15g） 卵（6g）わかめ（4g 鶏ﾐﾝﾁ（40g）	乾麺（30g） 三温糖　天かす 三温糖	きゅうり（10g）トマト（10g） オクラ（6g） 冬瓜（40g）土生姜（1g） 枝豆（15g）
	キンパ風のり巻き （しょうゆ、とりがら）	牛肉（10g）	白米（30g） 三温糖　ごま油	豆もやし（5g）人参（8g） ほうれん草（8g）
土（8 22〜）	ガパオライス （オイスターソース・とりがら・うすくち） オクラのスープ （とりがら・塩）	鶏ミンチ（30g） 豆腐（10g）	白米（50g） 三温糖	玉ねぎ（10g）ピーマン（8g） パプリカ（10g） オクラ（10g）玉ねぎ（10g） えのき（6g）
	市販菓子			

☆7日は七夕メニューです　☆25日はお誕生日メニューです　☆おやつには季節の果物がつきます。

エネルギー　527Kcal　タンパク質　20.6g　脂質　18.3g　塩分　2.2