

2024年度 7月 予定献立表



	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 (1 29)	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) すまし汁 (かつお・昆布・うすくち・塩)	豚ミンチ(25g) 納豆(15g) きざみのり たこ(15g) 乳:ツナ(8g)	白米(40g) 三温糖 オリーブ油 三温糖 麩(4g)	オクラ(15g) とうもろこし(15g) 白ねぎ(3g) 土生姜(1g) トマト(30g) 紫たまねぎ(20g) パセリ(0.3g)レモン(4g) 冬瓜(20g) えのき(6g) みょうが(4g)
	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 (2 16)	ごはん トマト冷しゃぶ青じそドレッシング (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)	豚バラスライス(40g) うすあげ(2g) 豆腐(10g)	白米(45g) 三温糖 オリーブ油	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) なすび(10g) えのき(6g) 青じそ(5g)
	フローズンヨーグルト	ヨーグルト 牛乳	三温糖	レモン もも缶
水 (3 17 31)	ごはん 魚の梅照り焼き (しょうゆ・みりん) 三色ピーマンの炒め物 (しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ)	魚(50g) ちりめんじゃこ(4g) わかめ(6g)	白米(45g) サラダ油	梅干し(4g) ピーマン(10g) 赤ピーマン(10g) 黄パプリカ(10g) かぼちゃ(20g) 玉ねぎ(10g)
	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)
木 (4 18)	とうもろこしごはん(塩) ゴーヤのかきあげ(塩) オクラときゅうり酢の物 (酢・塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) ブルーベリークッキー	ちくわ(10g) ささみ(10g) 豆腐(10g) 牛乳	白米(45g) サラダ油 三温糖 じゃがいも(20g) 小麦粉 バター 三温糖	とうもろこし(15g) ゴーヤ(15g) 玉ねぎ(10g) 人参(10g) オクラ(15g) きゅうり(10g) にんじん(10g) 玉ねぎ(10g) 空心菜(8g) ブルーベリー(5g)
金 (19)	フランスパン ラタトゥユ (コンソメ、塩、ローリエ、 ケチャップ) マカロニサラダ (塩・酢) キンパ風のり巻き (しょうゆ、とりがら)	鶏もも肉(40g) ハム(6g) 牛肉(10g)	フランスパン オリーブ油 三温糖 マカロニ(8g) 三温糖 オリーブ油 白米(30g) 三温糖 ごま油	玉ねぎ(25g) なすび(20g) 黄パプリカ(12g) 人参(20g) ズッキーニ(10g) にんにく(1g) トマト缶 きゅうり(5g) とうもろこし(5g) 人参(5g) レモン(4g) 豆もやし(5g) 人参(8g) ほうれん草(8g)
土 (6 20)	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) 市販菓子	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)

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 (8 22)	ごはん 豚肉の青じそ炒め (酒、しょうゆ) つるむらさきとトマトの和え物 (ポン酢) おみそ汁 (にぼし・みそ) かぼちゃポッキー	豚バラスライス(20g) 豚ももスライス(20g) しらす(8g) うすあげ(2g) 牛乳(4g)	白米(45g) 三温糖 小麦粉(15g) 三温糖(4g) バター(5g)	青じそ(2g) 玉ねぎ(30g) 生姜(1g) トマト(30g) つるむらさき(15g) 冬瓜(15g) 白ネギ(4g) しめじ(6g) かぼちゃ(8g)
火 (9 23)	ごはん 白身魚のマリネ (酢、塩) ズッキーニのソテー(塩) かぼちゃのミルクスープ (コンソメ・塩) 水ようかん(塩)	魚(60g) ベーコン(6g) 牛乳(50cc) 寒天(0.5g) 小豆(4g)	白米(40g) 小麦粉 三温糖 油 じゃがいも(10g) 三温糖(4g)	玉ねぎ(10g) にんじん(8g) ピーマン(8g) レモン(4g) ズッキーニ(20g) 玉ねぎ(10g) 玉ねぎ(20g) かぼちゃ(20g) パセリ(0.5g)
水 (10 24)	鮭と枝豆の混ぜ寿司 (酢・塩) *24日は、うなぎと胡瓜の混ぜ寿司 冬瓜となすの煮物 (出汁・薄口・みりん) すまし汁 (昆布・かつお・薄口・酒・塩) トマト蒸しパン(B.P.)	鮭(25g) 卵(10g) うなぎ(10g) ささみ(20g) わかめ(6g) チーズ(6g)	白米(55g) 三温糖・ごま	枝豆(10g) みょうが(1g) 新生姜(1g) きゅうり(20g) 青じそ(1g) 冬瓜(20g) オクラ(10g) 人参(20g) なす(10g) なめこ(6g) みつば(1g) えのき(8g)
木 (11)	ごはん 鶏肉とピーマンの甘辛炒め (酒、しょうゆ) なすとオクラのごまあえ (しょうゆ) すまし汁 (昆布・かつお・薄口・酒・塩) わらびもち ビスケット	鶏もも肉(45g) もずく(6g) きなこ	白米(45g) 三温糖 片栗粉 白ごま 三温糖	赤ピーマン(12g) ピーマン(8g) 黄ピーマン(12g) 白ネギ(4g) なす(20g) オクラ(12g) 人参(10g) 青ネギ(2g) えのき(6g)
金 (12 26)	ガパオライス (オイスターソース・とりがら・うすくち) 春雨サラダ (酢、塩、しょうゆ) オクラのスープ (とりがら・塩) ゆかりおにぎり	鶏ミンチ(30g) ツナ(6g) 春雨(5g) 豆腐(10g)	白米(50g) 三温糖 ごま油、三温糖 白ごま(2g)	玉ねぎ(10g) ピーマン(8g) パプリカ(10g) きゅうり(15g) きくらげ(1g) 人参(10g) オクラ(10g) 玉ねぎ(10g) しめじ(6g) ゆかり
土 (13 27)	豚肉となすのみそ炒め丼 (しょうゆ、みりん、酒、みそ) すまし汁 (かつお昆布、うすくち) 市販菓子	豚バラスライス(30g) 豆腐(10g)	白米(40g) 三温糖 ごま油	なす(10g) ピーマン(10g) 人参(10g) 玉ねぎ(10g) にんにく(1g) 土生姜(1g) オクラ(10g) なめこ(8g) えのき(6g)

☆5日は七夕メニューです ☆25日はお誕生日メニューです ☆おやつの中身に合わせて季節の果物がつきます。
☆30日(水)平和のつどいメニュー

エネルギー 535Kcal タンパク質 21.1g 脂質 18.5g 塩分 1.9g

