




2020年度 7月 予定献立表

おひさま岡町保育園分園

	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 ( 13 27 )	とうもろこしごはん(塩) 鶏肉の青じそ塩焼き (塩、酒) 三色ピーマン炒め (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鶏もも肉(60g) ちりめんじゃこ(8g) 豆腐(10g)	白米(40g) 三温糖 油 三温糖	とうもろこし(15g) 青じそ(2g) ピーマン(15g)赤ピーマン(15g) 黄ピーマン(15g) オクラ(8g) たまねぎ(10g) なめこ(8g)
	すいかポンチ	寒天(0.5g) 牛乳(20cc)	グラニュー糖	すいか(20g)パイン缶(10g) みかん缶(10g)もも缶(10g)
火 ( 14 28 )	フランスパン 魚のソテー野菜ドレッシング (酢、塩) 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(1切れ) 油 小麦粉	トマト(20g)にんにく(1g) たまねぎ(10g) レタス(8g) パセリ(0.2g)とうもろこし(8g) かぼちゃ(30g)にんじん(10g) パセリ(0.3g)玉ねぎ(10g)
	冷やしうどん (だし、うす口、みりん)	ちくわ(10g)	うどん(1/3玉) 天かす	オクラ(10g) きゅうり(8g)トマト(8g)
水 ( 1 15 29 )	枝豆ごはん(塩) 豚肉となすの生姜炒め (しょうゆ、酒) オクラと山芋のさっぱり和え (ポン酢) おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚もも肉(20g) 豚バラ肉(20g) ささみ(10g) うすあげ(1g)	白米(40g) 三温糖 山芋(10g)	枝豆(15g) なす(20g)いんげん(5g) 土生姜(1g)人参(8g) オクラ(10g)プチトマト(15g) きゅうり(10g) 冬瓜(20g) しめじ(8g) みょうが(2g)
	焼きとうもろこしとヨーグルト (しょうゆ)	ヨーグルト(70g)		とうもろこし(70g)
木 ( 2 16 30 )	ごはん タンダーチキン (カレー粉、ケチャップ、塩) たことトマトのマリネ (酢、塩) レタスのスープ (コンソメ、塩)	鶏もも肉(60g) ヨーグルト たこ(15g) 豆腐(10g)	オリーブ油 三温糖	にんにく(1g) トマト(30g) たまねぎ(20g) パセリ(0.3g)レモン(4g) レタス(8g)玉ねぎ(10g) とうもろこし(10g)えのき(6g)
	梅しそおにぎり		白米(35g)	梅干し(4g)青じそ(1g)
金 ( 3 17 31 )	夏野菜のねばねば丼 (酒、しょうゆ、みそ) 大根と胡瓜のサラダ (マヨドレ、酢、塩) おみそ汁(にぼし、みそ)	豚ミンチ(25g) 納豆(15g) きざみのり ツナ(8g) うすあげ(1g)	白米(40g) 三温糖	オクラ(15g) とうもろこし(10g)白ねぎ(3g) 土生姜(1g) 大根(20g)きゅうり(10g) にんじん(12g) なす(10g)玉ねぎ(10g) 青じそ(2g)
	いろいろジャムサンド		サンドイッチパン(1枚)	ジャム
土 ( 4 18 )	三色丼 (しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鶏ミンチ(30g) 豆腐(10g)	白米(35g) 三温糖 サラダ油	とうもろこし(20g)オクラ(10g) 土しょうが(1g)トマト(10g) かぼちゃ(10g)たまねぎ(20g) えのき(6g)
	パン or 市販菓子		パン	

七夕特別メニュー

金 ( 7 )	<p>ひまわりぐみの子どもたちが七夕の由来を調べてメニューも考えてくれますよ。 お楽しみに☆</p> 			
------------------	---	--	--	--

	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 ( 6 20 )	フランスパン ラトウイユ (コンソメ、塩) モロヘイヤと豆腐のスープ (コンソメ、塩)	鶏もも肉(40g) 豆腐(8g)	フランスパン(1切れ)	フランスパン(1切れ) 玉ねぎ(10g)トマト(20g) なす(10g)パプリカ(15g) ズッキーニ(10g)にんにく かぼちゃ(10g)ホールトマト モロヘイヤ(4g)にんじん(8g) たまねぎ(8g)えのき(5g)
	水ようかん(塩)	寒天(0.5g) 小豆(4g)	三温糖(4g)	
火 ( 21 )	うなぎの混ぜ寿司 (酢、塩) 高野豆腐の煮物 (だし、うす口) にゅうめん (かつお、昆布、うす口、塩)	うなぎ(15g) 高野豆腐(4g) ささみ(8g)	白米(30g)白ごま(2g) 三温糖 三温糖	とうもろこし(8g)胡瓜(15g) 青じそ(1g) なす(10g) オクラ(10g) にんじん(15g) いんげん(3g) みつば(2g)なめこ(6g) しめじ(6g)
	じゃこマヨトースト (マヨドレ)	じゃこ(3g)青のり(1g) チーズ(4g)	フランスパン(1切れ) 白ごま(2g)	
水 ( 8 )	ごはん トマト冷しゃぶが青じそドレッシング (昆布茶、しょうゆ) かぼちゃサラダ(塩) すまし汁 (かつお、昆布、うす口、塩)	豚バラ肉(40g) うすあげ(2g) ベーコン(8g)	白米(35g) 三温糖 オリーブ油	トマト(10g) オクラ(8g) 玉ねぎ(8g) 青じそ(2g)レモン(4g) かぼちゃ(40g)きゅうり(10g) 玉ねぎ(8g) とろろ昆布(2g)えのき(8g) 冬瓜(20g)みつば(2g)
	ずんだ餅(塩)		白玉粉(20g) 三温糖	枝豆(15g)
木 ( 9 )	ごはん 魚とトマトの南蛮漬け (酢、しょうゆ) 豆もやしのごまあえ (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ)	魚(50g) ささみ(6g) うすあげ(1g)	白米(40g) ごま油 三温糖 片栗粉 三温糖 白ごま(2g)	トマト(20g)玉ねぎ(20g) ピーマン(10g) 豆もやし(10g)きゅうり(6g) にんじん(6g)小松菜(8g) ズッキーニ(10g)えのき(6g) とうもろこし(10g)
	納豆レタス炒飯 (しょうゆ、とりがら)	納豆(10g) じゃこ(5g)	白米(30g) ごま油	レタス(8g)白ねぎ(3g) にんにく(1g)
金 ( 10 )	新生姜ごはん(塩) ゴーヤのかきあげ(塩) めかぶとオクラの梅和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ)	ちくわ(10g) 卵 めかぶ(10g) 豆腐(10g)	白米(40g) 小麦粉 白ごま 油 三温糖	新生姜(2g) ゴーヤ(10g)人参(8g) 玉ねぎ(30g) オクラ(10g)人参(5g) きゅうり(10g)梅干し(4g) にら(8g)たまねぎ(10g) もやし(10g)
	ケーキサレ(B. P)	牛乳(9cc)チーズ(3g) ベーコン(卵なし)(5g)	小麦粉(10g)三温糖(1.5g) オリーブオイル(1.5cc)	パプリカ(5g)人参(5g) 玉ねぎ(5g)
土 ( 11 25 )	豚飯 (塩、しょうゆ) トマト おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚ミンチ(15g) うすあげ(1g)	白米(40g) ごま油	玉ねぎ(10g)人参(8g) にんにく(1g)青ネギ(2g) しいたけ(10g) トマト(30g) 玉ねぎ(10g) えのき(6g)
	パン or 市販菓子		パン	

エネルギー 537Kcal タンパク質 22.9g 脂質 17.1g 塩分 2.4g