



2021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 ( 12 26 )	とうもろこしごはん(塩) 鶏肉の梅照り焼き (しょうゆ、みりん) 三色ピーマン炒め (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) すいかポンチ	鶏もも肉(60g) ちりめんじゃこ(8g) うすあげ(1g)	白米(40g) 三温糖 グラニュー糖	とうもろこし(15g) 梅干し(4g) ピーマン(15g) 赤ピーマン(15g) 黄ピーマン(15g) モロヘイヤ(8g) 玉ねぎ(10g) しめじ(6g) すいか(20g) バイン缶(10g) みかん缶(10g) もも缶(10g)
火 ( 13 27 )	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) 麩のシュガーラスク	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 麩(10g) バター 三温糖	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)
水 ( 14 )	うなぎの混ぜ寿司 (酢、塩) 高野豆腐の煮物 (だし、うす口、みりん) すまし汁 (かつお、昆布、うす口、塩) 枝豆チーズ蒸しパン (B.P)	うなぎ(15g) 卵(6g) 高野豆腐(10g) ささみ(8g) 牛乳(10cc) チーズ(5g)	白米(30g) 白ごま(2g) 三温糖 三温糖 小麦粉(12.5g) 三温糖(4g) サラダ油(2g)	胡瓜(15g) 青じそ(1g) なす(20g) モロッコインゲン(10g) にんじん(15g) 小松菜(10g) なめこ(6g) しめじ(6g) 枝豆(10g)
木 ( 15 29 )	夏野菜のねばねば丼 (酒、しょうゆ、みそ) 切り干し大根と胡瓜のサラダ (マヨドレ、酢、塩) おみそ汁(にぼし、みそ) レモンクッキー	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 小麦粉 バター 三温糖	オクラ(15g) とうもろこし(10g) 白ねぎ(3g) 土生姜(1g) 切り干し大根(10g) きゅうり(10g) にんじん(12g) ズッキーニ(10g) えのき(6g) かぼちゃ(10g) レモン
金 ( 2 16 30 )	ごはん トマト肉じゃが (うすくち、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) かつお巻き (酢、塩)	豚バラスライス(30g) 平天(8g) やきのり(1枚)	白米(40g) 新じゃがいも(30g) 小麦粉 バター 三温糖	トマト(20g) 玉ねぎ(20g) オクラ(10g) なす(15g) 青じそ(2g) えのき(6g) しめじ(6g) きゅうり(10g)
土 ( 3 17 31 )	ナポリタン (ケチャップ、塩、コンソメ) 夏野菜スープ (コンソメ、塩) 市販菓子	ウインナー(15g) ささみ(8g) 豆腐(10g)	スパゲッティ(30g) バター 白米(25g) 三温糖	玉ねぎ(20g) ピーマン(10g) にんじん(10g) にんにく(1g) とうもろこし(10g) オクラ(10g) 玉ねぎ(20g) えのき(8g) レタス(8g)

七夕特別メニュー

水 ( 7 )	七夕そうめん (しょうゆ、みりん、だし) かぼちゃと鶏肉の煮物 (しょうゆ、みりん、酒、だし) 素餅(塩)	ハム(8g) わかめ(6g)のり(1g) 鶏もも肉(40g)	そうめん(30g) 三温糖 三温糖 米粉(10g) 小麦粉(10g) 三温糖(4g)	ミニトマト(10g) オクラ(8g) とうもろこし(8g) きゅうり(10g) にんじん(15g) かぼちゃ(50g)
------------------	---	--------------------------------------	--	--



	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 ( 5 19 )	フランスパン 夏野菜のミネストローネ (コンソメ、塩) ズッキーニとベーコンの ソテー(塩) 梅じゃこおにぎり 枝豆の塩ゆで(幼児のみ)	鶏もも肉(40g) ベーコン(8g) ちりめんじゃこ(3g)	フランスパン(1切) 白米(35g)	玉ねぎ(10g) トマト(20g) なす(10g) パプリカ(15g) セロリ(8g) モロッコインゲン(10g) にんにく かぼちゃ(10g) ホールトマト ズッキーニ(20g) 玉ねぎ(10g) 人参(8g) 梅干し(4g) 枝豆(10g)
火 ( 6 20 )	新生姜ごはん(塩) 魚のから揚げ (しょうゆ、みりん、酒) パプリカのマリネ (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 梅ゼリーとビスケット (ゼラチン)	魚(50g) ささみ(6g) 豆腐(10g)	白米 小麦粉 サラダ油 ビスケット	新生姜(2g) にんにく(1g) 土生姜(1g) パプリカ・赤(20g) きゅうり(8g) レモン オクラ(8g) たまねぎ(10g) なめこ(8g) 梅シロップ(50cc)
水 ( 21 )	冷麺 (しょうゆ、コンソメ、酢、塩) 冬瓜の煮物 (だし、うすくち、みりん) ちぢみ (ポン酢)	ハム(10g) 卵(6g) わかめ(5g) 鶏ミンチ(10g) ちくわ(4g) 卵(5g)	中華麺(25g) ごま油 三温糖 白ごま 三温糖	きゅうり(10g) オクラ(6g) トマト(10g) 豆もやし(10g) 冬瓜(40g) 土生姜(1g) 枝豆(15g)
木 ( 8 )	ごはん 魚の梅煮 (しょうゆ、みりん、酒) なすとオクラのごまあえ (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) 焼きとうもろこしとヨーグルト (しょうゆ)	魚(50g) ささみ(6g) うすあげ(2g)	小麦粉(10g) 片栗粉(8g) 長いも(6g) 白ごま ごま油	にら(8g) 人参(8g) 玉ねぎ(5g) 梅干し 土生姜 なす(20g) オクラ(10g) かぼちゃ(10g) にんじん(8g) 冬瓜(20g) みょうが(2g) しめじ(6g) とうもろこし(70g)
金 ( 9 )	ごはん 鶏肉の南蛮漬け (酢、しょうゆ) かぼちゃサラダ (塩) すまし汁 (かつお昆布、うすくち、塩) 冷やしうどん (だし、うす口、みりん)	鶏もも肉(40g) ベーコン(8g) もずく(8g) 豆腐(10g) ちくわ(10g)	白米(40g) サラダ油 三温糖 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ(6g) ピーマン(6g) にんじん(4g) 黄パプリカ(4g) かぼちゃ(40g) きゅうり(8g) 玉ねぎ(6g) トマト(10g) 土生姜(1g) 青ネギ(2g)
土 ( 10 24 )	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)

エネルギー 510Kcal タンパク質 21.1g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 g