

7月 献立表

あおぞら総社

日曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での動き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	
1月	五穀ビスケット	肉団子の甘酢炒め もやしサラダ ごはん わかめスープ 果物	砂糖・片栗粉 白ごま・油・砂糖 米(国産)	チキンボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉)	しいたけ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり・人参 わかめ・玉ねぎ・しめじ	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 酢・醤油 コンソメ	味噌蒸しパン 牛乳
2火	小魚	豚肉と春雨のオイスターソース炒め ポテトサラダ ごはん 味噌汁 果物	緑豆春雨・油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・マヨドレ 米(国産) おつゆ麩	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・まいたけ 人参・きゅうり 大根・ほうれん草	オイスターソース・醤油 塩 だし	Wベリースコーン 牛乳
3水	昆布	サバのあおさ焼 高野豆腐ときのこの煮物 カレーマヨサラダ わかめごはん 味噌汁	砂糖 砂糖 マヨドレ 米(国産) じゃが芋	さば 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	あおさのり しいたけ・しめじ・グリーンピース きゅうり・カリフラワー・人参 わかめご飯の素 ほうれん草・玉ねぎ	醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・料理酒 カレーパウダー だし	マーマレードジャムサンド 牛乳
4木	スティックきゅうり	星のミートコロッケ【七夕】 フレンチサラダ ピラフ 天の川すまし汁 果物	星のミートコロッケ(じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・パン粉)・油 フレンチドレッシング(白) 米(国産) しそそうめん・抹茶そうめん・そうめん・花巻	ウインナー	キャベツ・人参・きゅうり 人参・玉ねぎ・コーン	中濃ソース コンソメ・塩 だし・醤油・塩	七夕お星さまゼリー クッキー 牛乳
5金	ぜんべい	豚丼 チョレギサラダ 味噌汁 果物	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 調合ごま油	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・人参・わかめ さやいんげん・まいたけ	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 中華だし・塩 だし	いちごかき氷 麦茶
6土	ウエハース	醤油ラーメン 鶏肉と大根の煮物 胡瓜とお麩の酢の物	ラーメン・調合ごま油 砂糖 おつゆ麩・砂糖	鶏肉	わかめ・もやし・コーン 大根 きゅうり	醤油ラーメンスープ だし・料理酒・醤油 酢・醤油	ぜんべい 麦茶
8月	人参の煮物	白身魚フライ 添え野菜 ちくわとこんにゃくの煮物 菜飯 味噌汁	油 黒こんにゃく・砂糖 米(国産) 巻麩・里芋	白身魚フライ(たら・パン粉・小麦粉) ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり 人参 菜めしの素 青ねぎ	中濃ソース 塩・コンソメ だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	ポップコーン(コンソメ味) ヤクルト
9火	粉ふきいも	冷やしだめきうどん ちくわの天ぷら かぶと胡瓜の塩昆布和え オレンジゼリー	うどん・揚げ玉・砂糖 小麦粉・油 オレンジゼリー	ちくわ	わかめ・コーン あおさのり かぶ・きゅうり・塩昆布	だし・醤油・みりん風調味料	焼豚チャーハンおにぎり 麦茶
10水	小魚	肉じゃが ブロッコリーのおかかマヨサラダ ごはん 味噌汁 果物	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 マヨドレ 米(国産)	豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ブロッコリー・人参 白ねぎ・わかめ	だし・みりん風調味料・料理酒・醤油 だし・醤油 だし	ブルドネージュ 牛乳
11木	ぜんべい	えびカツ【お誕生日会】 コールスローサラダ パン コーンスープ 果物	油 フレンチドレッシング(白) バーガーパン(パンズ)	えびカツ(えび・いか・玉ねぎ・卵白粉・パン粉・小麦粉) 牛乳	黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人参 コーン	中濃ソース コーンクリームスープの素・コンソメ	お誕生日ケーキ 牛乳
12金	昆布	夏野菜カレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・いちごジャム マヨドレ 砂糖	豚肉 ツナフレーク ヨーグルト	玉ねぎ・なす・かぼちゃ・ピーマン・オクラ きゅうり・大根 りんご(缶詰)・黄桃(缶詰)	カレーフレーク 塩	あんまん 牛乳
13土	ぜんべい	中華丼 中華サラダ スープ	米(国産)・油・片栗粉 砂糖・調合ごま油	鶏肉 ツナフレーク	キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう もやし・きゅうり・人参 小松菜・コーン・大根	中華だし・醤油 醤油・酢・みりん風調味料 中華だし	五穀ビスケット 麦茶
16火	ゼリー	家常豆腐(ジャウツァッドウ) 三色ナムル ごはん すまし汁 果物	油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・しょうが・にんにく もやし・小松菜・人参・にんにく 水菜・まいたけ・玉ねぎ	醤油・料理酒・中華だし 醤油・塩 だし・醤油・塩	揚げパン 牛乳
17水	ウエハース	照焼ハンバーグ バターコーン ごはん スープ 果物	パン粉・砂糖 バター 米(国産)	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ コーン・ブロッコリー・ピーマン かぶ・オクラ・人参	塩・醤油・みりん風調味料・料理酒 コンソメ	フルーチェ(ぶどう) ぜんべい 麦茶
18木	大根の煮物	鶏肉の唐揚げ マカロニのケチャップソテー イタリアンサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油 マカロニ イタリアンドレッシング 米(国産)	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが・にんにく 玉ねぎ・ピーマン コーン・小松菜・キャベツ・人参 しいたけ・もやし・白ねぎ	醤油・料理酒 トマトケチャップ・コンソメ だし	スイートポテト 牛乳
19金	昆布	サケの塩焼 カレーチャーマンポテト おろし納豆 麦入りごはん 味噌汁	じゃが芋・バター 米(国産)・押麦	さけ ウインナー 納豆 赤みそ・白みそ	大根おろし まいたけ・ほうれん草・玉ねぎ わかめ・青ねぎ かぼちゃ ブロッコリー・人参	塩 カレーパウダー・コンソメ 醤油 だし	アイスクリーム 麦茶
20土	五穀ビスケット	わかめうどん 焼かぼちゃ ブロッコリーサラダ	うどん 油 ごまドレッシング	生揚げ ツナフレーク	まいたけ・ほうれん草・玉ねぎ わかめ・青ねぎ かぼちゃ ブロッコリー・人参	だし・醤油・みりん風調味料 塩	ぜんべい 麦茶
22月	小魚	ピピン丼 揚げ里芋の味噌がらめ 三糸湯(サンズータン) 果物	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油 里芋・片栗粉・砂糖 緑豆春雨	豚ひき肉 みそ 錦糸卵・ハム	小松菜・もやし・人参 しいたけ・青ねぎ	焼肉のたれ・醤油・みりん風調味料・中華だし みりん風調味料 塩・醤油・鶏がらスープ	チーズ蒸しパン 牛乳
23火	粉ふきいも	鶏肉の中華風みそ焼 昆布イリチー なめ茸和え ごはん すまし汁 果物	砂糖・白ごま・調合ごま油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	鶏肉・赤みそ・テンメンジャン しらす 豆腐	細切昆布・切干大根・しいたけ・人参 ほうれん草・人参・なめたけ かぶ・水菜	料理酒・みりん風調味料・だし・鶏がらスープ 醤油・みりん風調味料・だし 醤油・だし だし・醤油・塩	チュロス 牛乳
24水	大根の煮物	ハマシライス かぼちゃサラダ フルーツポンチ	米(国産) マヨドレ ゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・トマトベース かぼちゃ・コーン・きゅうり フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	ハマシフレーク・トマトケチャップ 塩	バナナマフィン 牛乳
25木	昆布	白身魚のカレー南蛮 トマトサラダ ごはん 味噌汁 果物	小麦粉・片栗粉・油・砂糖・タルタルソース 砂糖・オリーブ油 米(国産)	ホキ 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・にんにく キャベツ・トマト・人参・きゅうり ほうれん草・えのきたけ	料理酒・酢・醤油・カレーパウダー 酢・塩 だし	どうもろこし 麦茶
26金	人参の煮物	冷やし中華 焼売 大根と水菜のサラダ 型抜きチーズ	ラーメン・調合ごま油・砂糖 マヨドレ	焼豚 肉しゅうまい(鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ) かつお節 チーズ	もやし・きゅうり・コーン 人参・大根・水菜	冷やし中華の素 醤油 塩	鮭おにぎり 麦茶
27土	ぜんべい	みそ豚丼 かぼちゃの煮物 すまし汁	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 砂糖 おつゆ麩	豚肉・赤みそ	人参・玉ねぎ・青ねぎ かぼちゃ 水菜・まいたけ	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	ウエハース 麦茶
29月	スティックきゅうり	白身魚のオーロラ焼 里芋の煮物 和風ドレッシング 麦入りごはん 味噌汁	マヨドレ 里芋・砂糖 和風ドレッシング 米(国産)・押麦	ホキ 赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり・人参・わかめ かぶ・青ねぎ・まいたけ	トマトケチャップ だし・醤油・料理酒 だし	黒みつバナナ ぜんべい 牛乳
30火	五穀ビスケット	鶏肉のカレーソース スパゲティソテー ごはん 味噌汁 果物	小麦粉・いちごジャム・片栗粉 スパゲティ・油 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・玉ねぎ 玉ねぎ・しめじ・コーン 白ねぎ・ほうれん草	料理酒・カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・和風だし だし	コーンフレーク 牛乳
31水	人参の煮物	厚揚げチャンプルー 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	豚肉・生揚げ・卵そぼろ しらす 赤みそ・白みそ	もやし・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが きゅうり・玉ねぎ・わかめ 青ねぎ・白菜	醤油・鶏がらスープ・料理酒 酢・醤油 だし	枝豆 麦茶

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー：以上児 585kcal タンパク質：20.9g 脂質：16.9g カルシウム：199mg
未満児 468kcal タンパク質：16.7g 脂質：13.4g カルシウム：158mg