

# 2024年 7月献立表

羽村たつの子保育園

< 今月の平均栄養量 >

3歳以上児 熱量：620kcal 蛋白質：23.3g 脂質：17.0g

3歳未満児 熱量：493kcal 蛋白質：18.3g 脂質：13.1g

	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 29	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> 人参、大根 キャベツ、あさつき 味噌、だし	<b>鮭のチーズ焼き</b> 鮭、玉葱 チーズ、塩、油	<b>ひじき煮</b> 干ひじき、干椎茸、人参、小松菜 厚揚げ、正、砂、塩、だし、油	<b>えびちりおにぎり</b> 白米、ムキエビ、長葱 ケチャップ、砂、酢、正	<b>AMかぼちゃ</b>
				<b>さつま芋煮・人参S</b>	<b>大根S</b>	
火 16 30	<b>ごはん</b> 五分米	<b>豚汁</b> 豚肉、人参、大根 しめじ、長葱、蒟蒻 ごぼう、味噌、だし	<b>魚の蒲焼風</b> トロカジキ 酒、砂、正、片 揚げ油	<b>炒りおかか和え</b> 小松菜、もやし 人参、鰹節、正、油	<b>ミルク葛餅</b> 牛乳、砂、片 きな粉	<b>AMさつまいも</b>
				<b>蒸し南瓜・大根S</b>	<b>人参S</b>	
水 17 31	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> ズッキーニ、人参 じゃが芋、小松菜 味噌、だし	<b>鶏肉味噌ステーキ</b> 鶏肉、もやし、人参 あさつき、味噌 酒、砂、正、片	<b>酢の物</b> わかめ、胡瓜、しらす 人参、砂、塩、酢、正	<b>ゴーヤ炊き込み</b> 七分米、豚肉、ゴーヤ にんにく、人参、ごま油	<b>AMじゃがいも</b>
				<b>大根煮・人参S</b>	<b>ごぼうS</b>	
木 4 18	<b>オクラの炊き込み</b> 白米、鶏肉、オクラ とうもろこし、生姜 ごま、酒、塩、正	<b>味噌汁</b> 大根、人参 油揚げ、あおさ 味噌、だし	<b>魚のきのこ塩麹焼き</b> 鱈 椎茸、しめじ 塩麹	<b>ごま味噌和え</b> ほうれん草、もやし、人参 ごま、酒、砂、味噌	<b>ドーナツ</b> 小麦粉、バター、牛乳 BP、砂、揚げ油	<b>AMさつまいも</b>
				<b>人参煮・大根S</b>	<b>人参S</b>	
金 5 19	<b>ごはん</b> 五分米	<b>5日天の川すまし</b> 素麺、オクラ、人参 冬瓜、塩、正、だし	<b>5日パプリカの肉詰め</b> 豚挽、玉葱、パプリカ チーズ、小麦粉、正、酒	<b>磯辺和え</b> キャベツ、小松菜 人参、海苔、正	<b>5日七夕・誕生会</b> <b>スイカパンチ</b> スイカ、みかん缶 テラウェア	<b>AMかぼちゃ</b> <b>19日焼きおにぎり</b> 五分米、あさつき 削り節、正、みりん
		<b>19日吸い物</b> 冬瓜、人参、豆腐	<b>19日鶏オープン焼き</b> 鶏肉、にんにく、酒、正	<b>7ロックリー・人参S</b>	<b>大根S</b>	<b>大根S</b>
		<b>豚丼</b> 五分米、豚肉、玉葱、人参 椎茸、あさつき、塩、正、油	<b>味噌汁</b> 大根、人参、長葱 あおさ、味噌、だし	<b>和え物</b> 小松菜、もやし、人参 塩、正	<b>わかめおにぎり</b> 五分米 炊き込みわかめ	<b>AMブルー</b> <b>19日~22日</b> <b>年長清里</b>
			<b>ローストポテト・人参S</b>	<b>大根S</b>		
月 8 22	<b>ごはん</b> 五分米	<b>吸い物</b> しめじ、人参 玉葱、わかめ 塩、正、だし	<b>南部焼き</b> メルルーサ 黒ごま、酒、正	<b>切干し大根煮</b> 切干大根、人参、小松菜 干椎茸、厚揚げ、砂、正	<b>コーン茶飯</b> 白米、とうもろこし 酒、塩	<b>AMかぼちゃ</b>
				<b>人参煮・胡瓜S</b>	<b>大根S</b>	
火 9 23	<b>ごはん</b> 五分米	<b>豆乳味噌汁</b> 豚肉、もやし、人参 にら、チンゲン菜 豆乳、味噌、だし、ごま油	<b>揚げ魚の甘酢あん</b> メダイ、玉葱 パプリカ、ケチャップ 砂、塩、酢、正、片、油	<b>梅肉和え</b> キャベツ、小松菜 人参、梅干し、正	<b>トリ/ボール・人参S</b> 五分米、白米、鶏肉 トマト、セロリ、しめじ パセリ、チーズ、正、油	<b>AMさつまいも</b>
				<b>トマト・大根S</b>		
水 10 24	<b>夏野菜カレー</b> 豚肉、鶏レバー、玉葱、じゃが芋 人参、ズッキーニ、にんにく、小麦粉 バター、ケチャップ、カレー粉、塩		<b>味噌汁</b> キャベツ、人参 油揚げ、わかめ 味噌、だし	<b>春雨和え</b> 春雨、鶏ささみ、小松菜 人参、長葱、ごま、塩、正	<b>ヨーグルトレースパン</b> 小麦粉、ヨーグルト、油 レースン、BP、砂、塩	<b>AMかぼちゃ</b>
				<b>7ロックリー・大根S</b>	<b>人参S</b>	
木 11 25	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> 大根、人参 厚揚げ、あおさ 味噌、だし	<b>あんかけ煮魚</b> 赤魚、椎茸、人参 えのき茸、あさつき 生姜、長ねぎ	<b>ちりめん和え</b> ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、正	<b>ココアチーズ蒸しパン</b> 小麦粉、牛乳、BP、砂 ココア、クリームチーズ	<b>AMじゃがいも</b>
				<b>さつま芋煮・人参S</b>	<b>大根S</b>	
金 12 26	<b>麦ごはん</b> 五分米 押し麦	<b>味噌汁</b> 豆腐、人参 椎茸、チンゲン菜 味噌、だし	<b>チキン竜田</b> 鶏肉、玉葱、大根 酢、正、みりん レモン汁、だし	<b>ナムル</b> 小松菜、もやし、人参 白ごま、正、塩、ごま油	<b>ポークセロリボール</b> 白米、豚肉、セロリ にんにく、塩、正、油	<b>AMさつまいも</b>
				<b>大根煮・人参S</b>	<b>胡瓜S</b>	
土 13 27	<b>ごはん</b> 五分米	<b>味噌汁</b> 玉葱、人参 じゃが芋、あおさ 味噌、だし	<b>鶏の漬焼</b> 鶏肉 酒、正、みりん、油	<b>和え物</b> 小松菜、もやし、人参 鰹節、塩、正	<b>ゆかりおにぎり</b> 五分米 ゆかり	
				<b>さつま芋煮・人参S</b>	<b>大根S</b>	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、胡瓜  
じゃが芋、プルーン雑穀菓子を使用予定です

