



# 7月献立表



令和3年度

竜之口保育園

日付	曜日	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1 15	木	うま煮、キャベツのしらす和え、おくら納豆、ご飯	米、○食パン、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、○マーガリン・ソフトタイプ、油	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、納豆、○つぶしあん(砂糖添加)、しょうゆ、しらす干し、ごま、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、ごまつな、たけのこ(水煮缶)、しめじ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、オクラ、ほしのり	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○小倉サンド	550	616
2 16	金	ハヤシライス、フレンチサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、パーモンドハヤシ、ケチャップ、油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ・ネーブル、トマト、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	551	592
3 17	土	ぶっかけうどん、磯あえ、バナナ	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、しょうゆ、しらす干し、ごま、◎牛乳	キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、干しいたけ、刻みこんぶ、あおのり	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	503	529
5 19	月	豚肉の生姜炒め、かぼちゃのみそ汁、小魚三杯酢、ご飯	米、○小麦粉、○ながいも、○油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○木綿豆腐、ちくわ、いわし(煮干し)、しょうゆ、◎牛乳	◎キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、○葉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、◎刻みこんぶ、あおのり	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○お好み焼き	526	586
6	火	魚のカレーじょうゆ焼き、ごぼうのごまマヨネーズあえ、ゆでとうもろこし、菜めし	米、○干しひやむぎ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、○砂糖	○牛乳、メルルーサ、○油揚げ、○しょうゆ、ごま、しょうゆ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	とうもろこし、にんじん、ごまつな、ごぼう、キャベツ、きゅうり、○にんじん、○葉ねぎ、◎バナナ	◎牛乳80、◎バナナ、○牛乳、○ひやむぎ	467	552
20	火	魚のカレーじょうゆ焼き、ごぼうのごまマヨネーズあえ、昆布豆、菜めし	米、○干しひやむぎ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、○砂糖	○牛乳、メルルーサ、だいたい水煮缶詰、○油揚げ、しょうゆ、○しょうゆ、ごま、しらす干し、かつお節、◎牛乳	にんじん、ごまつな、ごぼう、キャベツ、きゅうり、○にんじん、○葉ねぎ、刻みこんぶ、◎バナナ	◎牛乳80、◎バナナ、○牛乳、○ひやむぎ	481	569
7	水	魚の竜田揚げ、和風サラダ、天の川そうめん汁、メロン、ご飯 (七夕行事食)	米、干しそうめん、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、きはだまぐろ、しょうゆ、しらす干し、◎牛乳	メロン、キャベツ、にんじん、きゅうり、オクラ、しょうが、カットわかめ	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○七夕ゼリー、○おせんべい (七夕行事食)	471	520
21	水	コーンコロッケ、野菜のツナサラダ、トマト、ご飯	じゃがいも、米、油、パン粉、小麦粉	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、トマト、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ミックスフルーツ	540	604
8	木	夏野菜の豆乳ミートグラタン、トマトとウインナーのスープ、オレンジ、ご飯	米、ケチャップ、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、ウインナー、しょうゆ、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、キャベツ、なす、チンゲンサイ、ピーマン	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○アイスクリーム	577	648
9	金	鶏肉のすき焼き煮、きゅうりとわかめの酢の物、ひじきふりかけ、パイン缶、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、油、焼ふ(車ふ)、○油	○牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、しょうゆ、○脱脂粉乳、しらす干し、ごま、◎牛乳	パイン缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、○にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ、ひじき、カットわかめ、○レモン	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ベジターケーキ	550	611
10 24	土	スパゲッティナポリタン、焼きポテト、オレンジ	じゃがいも、スパゲティ、ケチャップ、油	○牛乳、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、あおのり	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	511	543
12 26	月	グリルチキン、ラタトゥイユ、手作りふりかけ、すいか、ご飯	米、○わらび餅粉、米粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○きな粉、ベーコン、しらす干し、ごま、干しえび、◎牛乳	すいか、たまねぎ、なす、トマト、かぼちゃ、にんじん、トマトジュース缶、黄ピーマン、ピーマン	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○わらび餅	539	597
13 27	火	魚の南蛮漬け、トマト、とうがんの豆乳汁、ご飯	米、○食パン、○マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、さわら、調製豆乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、しょうゆ、○しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	とうがん、トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、葉ねぎ、○あおのり、◎りんご	◎牛乳80、◎りんご、○牛乳、○ごまじゃこトースト	519	626
14 28	水	マーボーなす、ナムル、焼きししゃも、ご飯	米、○砂糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ししゃも、赤みそ、ごま、しょうゆ、◎牛乳	なす、もやし、にんじん、キャベツ、○みかん缶、たまねぎ、葉ねぎ、赤ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○りんごゼリー	508	559
29	木	鶏肉のマリネ、スパゲティンテ、パイナップル、ご飯	米、スパゲティ、ケチャップ、砂糖、油	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、しめじ、コーン(冷凍)、赤ピーマン	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○アイスクリーム	557	620
30	金	高野豆腐のオランダ煮、ひじきとちりめんのごまあえ、オレンジ、ご飯	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、凍り豆腐、○バター、しらす干し、しょうゆ、ごま、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、きゅうり、キャベツ、にんじん、ひじき	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ココアクッキー	524	581
31	土	カレーうどん、キャベツのごま酢あえ、メロン	干しうどん、パーモンドカレー(甘口)、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、しょうゆ、しらす干し、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	メロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、しめじ、ねぎ	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	512	543

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。