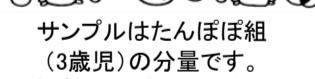


# 令和元年 7月 献立表 ( 5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぽぽ組・2歳児うさぎ組 ) 柳辻こども園

日	曜	お昼メニュー	材料	おやつメニュー	材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考
1	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	678	☆つくし2組クッキング☆ お部屋でいももちを作って食べます♪
		切り干し大根の煮物	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ こんにゃく ひじき 油揚げ グリンピース	ぱりんこ	☆ ☆ ☆	21.8	
		ほうれん草と麸のすまし汁	ほうれん草 麸 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	源氏パイ			
2	火	ごはん	米	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	563	☆ひまわり組クッキング☆ お部屋でじゃが芋ボールを作って食べます♪☆つくし組クッキング☆ お部屋でいももちを作って食べます♪
		鶏肉の胡麻味噌焼き	鶏肉 合わせ味噌 しょう油 砂糖 酒 生姜 いりごま	グラハムビスケット	☆ ☆ ☆	20.7	
		かぼちゃとかまぼこの味噌汁	かぼちゃ かまぼこ 玉葱 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし				
3	水	ごはん ちりめんじやこ	米 ちりめんじやこ	牛乳	牛乳	599	
		なすと豚肉の煮物	なす 豚肉 玉葱 人参 しめじ こんにゃく ひじき 厚揚げ グリーンピース	スイカ	スイカ	20.0	
		えのきと若布のすまし汁	えのき 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	ソフトせんべい	☆ ☆ ☆		
4	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	663	☆たんぽぽ組クッキング☆ お部屋でmixジュースを作って飲みます♪
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉 しょう油 酒 生姜 にんにく 片栗粉 油	あたり前田のクリケット	☆ ☆ ☆	26.4	
		ミネストローネ	玉葱 人参 ピーマン 黄バブリカ 豚肉 マカロニ マッシュルーム ケチャップ 砂糖 コンソメ ブイヨン	お野菜せんべい			
5	金	七夕そうめん	そうめん 豚肉 オクラ 卵 ブタかまぼこ そうめんつゆ	牛乳	牛乳	560	七夕にちなんで星に見立てた可愛いメニューを入れました。☆ひまわり組☆お部屋でokeそうめんを食べます♪
		おほしさまコロッケ	豚肉 鶏肉 じゃがいも 玉葱 小麦粉 パン粉 油	お星さまゼリー	☆ ☆ ☆	17.2	
		ブルーン	ブルーン	お星さませんべい			
6	土	ウインナーピラフ	米 ポークピッツ 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン	ジュース	りんごジュース	547	家庭保育協力日
		じゃがいものポトフ	じゃがいも 豚肉 きやべつ コーン コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩	お菓子	☆ ☆ ☆	15.4	
		ゼリー	ゼリー				
8	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	534	☆今月のお米☆ 小杉農園のきぬひかり・ ミルキークイーンです！
		高野豆腐と豚肉の煮物	高野豆腐 豚肉 人参 しめじ 油揚げ こんにゃく グリンピース	パイナップル	パイナップル	24.0	
		小松菜と麸の味噌汁	小松菜 麸 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	自然風味 汐錦	☆ ☆ ☆		
9	火	ごはん	米	牛乳	牛乳	613	こっこクラブ ランチタイム♪
		鯖のトマトソースかけ	鯖 塩 小麦粉 トマト缶 玉葱	フルーチェ(ストロベリー味)	牛乳 フルーチェの素	27.3	
		もやしと油揚げの味噌汁	もやし 油揚げ しめじ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳ウエハース	☆ ☆ ☆		
10	水	豚肉と野菜のスープスパゲティー	スパゲティ 豚肉 白菜 玉葱 人参 しめじ 黄バブリカ	牛乳	牛乳	619	
		ポテトサラダ	マッシュルーム コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩 片栗粉	フライドポテト	じゃがいも 塩 油	22.0	
		かりかり魚	じやがいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ 煮干し 油	たべっ子どうぶつ	☆ ☆ ☆		
11	木	かぼちゃのミンチカレー	米 合挽きミンチ かぼちゃ じゃがいも ビーマン コーン 玉葱 人参 りんご バナナ はちみつ コンソメ ブイヨン カレールウ スキムミルク	うさぎ組)牛乳	牛乳	569	この時期の旬(たくさん出回りおいしく食べられる食材)は、 茄子・ピーマン・トマト・ オクラ・きゅうりです。 給食のメニューにもたくさん取り入れているので何が入っているか探してみてくださいね。
		和風サラダ	きやべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン 香りごまドレッシング	ピスコ	☆ ☆ ☆	21.2	
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	おにぎりせんべい			
12	金	ごはん ポケモンふりかけ	米 ふりかけ	牛乳 生クリーム		620	お楽しみアイスクリーム
		味噌カツ / プチトマト	豚肉 粉末状植物たん白 食塩 パン粉 ショートニング 大豆粉 油 八丁味噌 ケチャップ / プチトマト	スキムミルク		19.7	
		ツナときやべつのサラダ	ツナ きやべつ きゅうり ハム コーン コールスロードレッシング	グラニュー糖 コーン			
13	土	コンソメスープ	白菜 玉葱 ベーコン バセリ コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩	チョコスプレー			
		野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 しめじ 白菜 油揚げ ひじき	ジュース	りんごジュース	589	家庭保育協力日
		牛肉コロッケ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	お菓子	☆ ☆ ☆	19.6	
		チーズ	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートニング 砂糖 しょう油 食塩 油 チーズ				
15	月	休園 ( 海の日 ) 					
16	火	豚しゃぶそうめん	そうめん 豚肉 きゅうり 卵 ブタかまぼこ そうめんつゆ	牛乳	牛乳	488	☆つくし組☆お部屋でokeそうめんを食べます♪
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃ じゃがいも 卵白 小麦粉 砂糖 塩 油 ブルーン	ブリッツ(サラダ味) 星食べよ	☆ ☆ ☆	17.5	
		ごはん	米	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	563	
17	水	鶏肉の胡麻味噌焼き	鶏肉 合わせ味噌 しょう油 砂糖 酒 生姜 いりごま	グラハムビスケット	☆ ☆ ☆	20.7	
		かぼちゃとかまぼこの味噌汁	かぼちゃ かまぼこ 玉葱 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし				
		ごはん ちりめんじやこ	米 ちりめんじやこ				
18	木	なすと豚肉の煮物	なす 豚肉 玉葱 人参 しめじ こんにゃく ひじき 厚揚げ グリンピース	牛乳	牛乳	599	こども園の農園で採れたじゃがいも・玉葱を使ったメニューも献立に入る予定です。詳しくは掲示でお知らせします♪
		えのきと若布のすまし汁	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒 塩	スイカ	スイカ	20.0	
		ごはん	えのき 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	ソフトせんべい	☆ ☆ ☆		
19	金	鶏肉の唐揚げ	鶏肉 しょう油 酒 生姜 にんにく 片栗粉 油	牛乳	牛乳	663	終業式
		ミネストローネ	玉葱 人参 ピーマン 黄バブリカ 豚肉 マカロニ マッシュルーム ケチャップ 砂糖 コンソメ ブイヨン	あたり前田のクリケット お野菜せんべい	☆ ☆ ☆	26.4	
		ウインナーピラフ	米 ポークピッツ 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン コンソメ ブイヨン 塩	ジュース	りんごジュース	547	
20	土	じゃがいものポトフ	じゃがいも 豚肉 きやべつ コーン コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩	お菓子	☆ ☆ ☆	15.4	家庭保育協力日
		ゼリー	ゼリー				
		ごはん	米				
22	月	高野豆腐と豚肉の煮物	高野豆腐 豚肉 人参 しめじ 油揚げ こんにゃく グリンピース	牛乳	牛乳	534	
		小松菜と麸の味噌汁	小松菜 麸 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	パイナップル 自然風味 汐錦	☆ ☆ ☆	24.0	
		ごはん	米				
23	火	鯖のトマトソースかけ	鯖 塩 小麦粉 トマト缶 玉葱	牛乳	牛乳	613	
		もやしと油揚げの味噌汁	もやし 油揚げ しめじ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	フルーチェ(ストロベリー味) 牛乳ウエハース	☆ ☆ ☆	27.3	
		豚肉と野菜のスープスパゲティー	スパゲティ 豚肉 白菜 玉葱 人参 しめじ 黄バブリカ マッシュルーム コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩 片栗粉	牛乳	牛乳	619	
24	水	ポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ	フライドポテト	じゃがいも 塩 油	22.0	サンプルはたんぽぽ組(3歳児)の分量です。 うさぎ組はそれより少なめ、つくし・ひまわり組はそれより多めです。 質問などは担任にお聞きください♪
		かりかり魚	煮干し 油	たべっ子どうぶつ	☆ ☆ ☆		
		かぼちゃのミンチカレー	米 合挽きミンチ かぼちゃ じゃがいも ピーマン コーン 玉葱 人参 りんご バナナ はちみつ コンソメ ブイヨン カレールウ スキムミルク	うさぎ組)牛乳	牛乳	569	
25	木	和風サラダ	きやべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン 香りごまドレッシング	ピスコ	☆ ☆ ☆	21.2	
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	おにぎりせんべい			
		親子丼	米 卵 鶏肉 玉葱 人参 しめじ 三つ葉 油揚げ	牛乳			
26	金	えびかつ	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	ハーベスト(セサミ) エントリー	☆ ☆ ☆	700	30.5
		レアチーズ	えび 玉葱 パン粉 卵白粉 油				
		野菜					