

令和2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	水	ごはん	米	牛乳	牛乳	416	
		切り干し大根の煮物	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ じゃがいも こんにゃく ひじき 油揚げ グリンピース	スイカ	スイカ	18.5	
		小松菜と豆腐の味噌汁	小松菜 豆腐 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ソフトせんべい	☆☆☆		
2	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	418	<p>☆ひまわり2組クッキング☆ お部屋でミックスジュースを作って飲みます♪</p>
		鮭のチリソース	鮭 塩 片栗粉 玉葱 白ネギ ケチャップ しょう油 砂糖 みりん 酒 豆板醤	ビスコ	☆☆☆	24.8	
		かぼちゃとかまぼこの味噌汁	かぼちゃ かまぼこ 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	ぱりんこ			
3	金	ごはん ちりめんじやこ	米 ちりめんじやこ	牛乳	牛乳	434	<p>☆ひまわり1組クッキング☆ お部屋でミックスジュースを作って飲みます♪</p>
		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	ほんち揚げ	☆☆☆	16.7	
		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	お野菜せんべい			
4	土	チキンピラフ	米 鶏肉 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	383	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	☆☆☆	14.0	
		ゼリー	ゼリー				
6	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	459	<p>☆つくし2組クッキング☆ お部屋でんじんミックス ジュースを作って飲みます♪</p>
		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	24.2	
		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	バニラサンドウエハース	☆☆☆		
7	火	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	526	<p>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。</p>
		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	☆☆☆	15.6	
		ブルーン	ブルーン	お星さませんべい			
8	水	ごはん	米	牛乳	牛乳	416	<p>☆たんぽぽ2組クッキング☆ お部屋でミックスジュースを作って飲みます♪</p>
		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	21.6	
		ほうれん草と麸の味噌汁	ほうれん草 黍 玉葱 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	木	ごはん ポケモンふりかけ	米 ポケモンふりかけ	お楽しみアイスクリーム	牛乳 生クリーム	536	<p>☆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！</p>
		味噌カツ / ブチトマト	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 / ブチトマト		スキムミルク	18.9	
		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		
10	金	コンソメスープ	白菜 玉葱 ベーコン パセリ コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩		チョコスプレー		<p>☆うさぎ1組クッキング☆ お部屋でミックスジュースを作って飲みます♪</p>
		若布うどん	うどん 若布 玉葱 人参 豚肉 しょう油 みりん 酒 かつおだし	牛乳	牛乳	522	
		ボテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ	おにぎりせんべい	☆☆☆	24.6	
11	土	かりかり魚	煮干し 油	たべっ子どうぶつ			
		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	504	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	☆☆☆	17.4	
13	月	チーズ	じやがいも 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				<p>☆つくし1組クッキング☆ お部屋でんじんミックス ジュースを作って飲みます♪</p>
		ごはん 味付けのり	米 味付けのり	牛乳	牛乳	506	
		鶏肉の梅味噌焼き	鶏肉 梅びしお みりん 合わせ味噌	バナナ	バナナ	34.3	
14	火	野菜たっぷり味噌汁	きやべつ 油揚げ 人参 しめじ かぼちゃ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ブリッツ(サラダ味)	☆☆☆		<p>☆うさぎ2組クッキング☆ お部屋でミックスジュースを作って飲みます♪</p>
		親子丼	米 卵 鶏肉 玉葱 人参 しめじ 三つ葉 油揚げ	牛乳	牛乳	535	
		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)	☆☆☆	27.7	
15	水	レアチーズ	えび 玉葱 パン粉 卵白粉 油	グラハムビスケット			
		ごはん	米	牛乳	牛乳	416	<p>☆たんぽぽ1組クッキング☆ お部屋でミックスジュースを作って飲みます♪</p>
		切り干し大根の煮物	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ じゃがいも こんにゃく ひじき 油揚げ グリンピース	スイカ	スイカ	18.5	
16	木	小松菜と豆腐の味噌汁	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	ソフトせんべい	☆☆☆		
		ごはん	小松菜 豆腐 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	牛乳		
		鮭のチリソース	鮭 塩 片栗粉 玉葱 白ネギ ケチャップ しょう油 砂糖 みりん 酒 豆板醤	トマトゼリー	トマト缶 りんごジュース 野菜ジュース ゼラチン 砂糖	423	
17	金	かぼちゃとかまぼこの味噌汁	かぼちゃ かまぼこ 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	ぱりんこ	☆☆☆	24.9	
		ごはん ちりめんじやこ	米 ちりめんじやこ	牛乳	牛乳	434	
		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	ほんち揚げ	☆☆☆	16.7	
18	土	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	お野菜せんべい			家庭保育協力日
		チキンピラフ	米 卵 鶏肉 玉葱 人参 しめじ 三つ葉 油揚げ	ジュース	りんごジュース	383	
		コンソメ ブイヨン 塩	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	お菓子	☆☆☆	14.0	
20	月	じやがいものポトフ	じやがいも 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	牛乳	牛乳	459	<p>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。</p>
		ゼリー	ゼリー	星食べよ	☆☆☆	15.4	
		ごはん	米	牛乳	牛乳	459	
21	火	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	24.2	
		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	バニラサンドウエハース	☆☆☆		
		豚しゃぶそうめん	そうめん 豚肉 きゅうり 卵 そうめんつゆ	牛乳	牛乳	430	
22	水	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	ブリッツ(ロースト味)	☆☆☆	15.4	
		ブルーン	ブルーン	星食べよ			
		ごはん	米	牛乳	牛乳	416	
23	木	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	パインアップル	パインアップル	21.6	
		ほうれん草と麸の味噌汁	ほうれん草 黍 玉葱 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	☆☆☆		
		休園 (海の日)					
24	金	休園 (スポーツの日)					
		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	504	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	☆☆☆	17.4	
27	月	チーズ	じやがいも 牛肉 玉葱 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	牛乳	牛乳	535	
		親子丼	チーズ	ハーベスト(セサミ)	☆☆☆	27.7	
		えびかつ	えび 玉葱 パン粉 卵白粉 油	グラハムビスケット			
28	火	レアチーズ	レアチーズ	牛乳	牛乳	506	
		ごはん 味付けのり	米 味付けのり	バナナ	バナナ	34.3	
		鶏肉の梅味噌焼き	鶏肉 梅びしお みりん 合わせ味噌	ブリッツ(サラダ味)	☆☆☆		
29	水	野菜たっぷり味噌					