

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	☆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♪
		鮭のチリソース	鮭 塩 酒 片栗粉 油 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 ちりめんじゃこ	米 ちりめんじゃこ		牛乳	牛乳		434	☆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「♪
		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	ぼんち揚げ	☆ ☆ ☆	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
		コンソメ ブイオン 塩		お菓子	☆ ☆ ☆	14.0			
		じゃがいものポトフ ゼリー	じゃがいも 豚肉 きゃべつ コーン コンソメ ブイオン しょう油 みりん 酒 塩						
6	月	ごはん	米		牛乳	牛乳		459	☆つくし2組クッキング☆ お部屋でにんじんミックス ジュースを作って飲みます♪
		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	にんにく コンソメ ブイオン ケチャップ 砂糖	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	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。
		おほしさまクロッケ	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	☆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♪
		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			
		ほうれん草と麩の味噌汁	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	自然風味 汐錦	☆ ☆ ☆				
9 誕生会	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	☆今月のお米☆ 小杉農園のきぬひかい・ ミルキークイーンです！
		味噌カツ / ブチマト	豚肉 粉末状植物性たん白 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 / ブチマト	スキムミルク			18.9		
		ツナときゃべつのサラダ	ツナ きゃべつ 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 ブイオン しょう油 みりん 酒 塩			チョコスプレー			☆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♪
		若布うどん	うどん 若布 玉葱 人参 豚肉	牛乳	牛乳	522			
		ポテトサラダ	しょう油 みりん 酒 かつおだし	おにぎりせんべい	☆ ☆ ☆	24.6			
11	土	かりかり魚	じゃがいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ	たべっこどうぶつ					家庭保育協力日
		野菜あんかけ丼	煮干し 油						
		牛肉クロッケ	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			
13	月	チーズ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	お菓子	☆ ☆ ☆	17.4	☆つくし1組クッキング☆ お部屋でにんじんミックス ジュースを作って飲みます♪		
		ごはん 味付けのり	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	牛乳	牛乳	506			
		鶏肉の梅味噌焼き	米 味付けのり	バナナ	バナナ	34.3			
14	火	野菜たっぷり味噌汁	鶏肉 梅びしお みりん 合わせ味噌	ブリッツ(サラダ味)	☆ ☆ ☆		☆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♪		
		親子丼	きゃべつ 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	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			☆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♪		
		ごはん	レアチーズ	牛乳	牛乳	416			
		切り干し大根の煮物	米	スイカ	スイカ	18.5			
16	木	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	☆ ☆ ☆				
		ごはん	米	牛乳	牛乳	423			
		鮭のチリソース	鮭 塩 酒 片栗粉 油 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	24.9			
17 終業式	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	☆ ☆ ☆				
		ごはん ちりめんじゃこ	米 ちりめんじゃこ	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 グリーンピース	ぼんち揚げ	☆ ☆ ☆	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 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			
		じゃがいものポトフ ゼリー	じゃがいも 豚肉 きゃべつ コーン コンソメ ブイオン しょう油 みりん 酒 塩	お菓子	☆ ☆ ☆	14.0			
20	月	ごはん	ゼリー	牛乳	牛乳	459	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。		
		鯖のトマトソースかけ	米	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	にんにく コンソメ ブイオン ケチャップ 砂糖	バニラサンドウエハース	☆ ☆ ☆				
21	火	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			
		かぼちゃクロッケ	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					
22	水	ごはん	米	牛乳	牛乳	416			
		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			
		ほうれん草と麩の味噌汁	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	自然風味 汐錦	☆ ☆ ☆				
23	木	 休園（ 海の日 ）							
24	金	休園（ スポーツの日 ） 							
25	土	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		
		牛肉クロッケ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	お菓子	☆ ☆ ☆	17.4			
		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						
27	月	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	 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♪		
		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			
		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					
28	火	ごはん 味付けのり	米 味付けのり	牛乳	牛乳	506	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♪		
		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			
		野菜たっぷり味噌汁	きゃべつ 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)	☆ ☆ ☆				
29	水	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 パナナ	牛乳	牛乳	501			
		和風サラダ	はちみつ コンソメ ブイオン カレールウ スキムミルク	シガーフライ	☆ ☆ ☆	19.6			
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン 香りがまドレッシング	きな粉せんべい					
30	木	牛乳	牛乳 野菜ジュース						
		若布うどん	うどん 若布 玉葱 人参 豚肉	牛乳	牛乳	623			
		ポテトサラダ	しょう油 みりん 酒 かつおだし	おにぎりせんべい	☆ ☆ ☆	29.5			
31	金	かりかり魚	じゃがいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ	たべっこどうぶつ					
		ごはん	煮干し 油	牛乳	牛乳	473			
		さわらの西京焼き	米	えび小丸	☆ ☆ ☆	21.4			
		野菜炒め	さわら 塩 白味噌 合わせ味噌 みりん 砂糖	あたり前田のクリケット					
		豆腐と若布のすまし汁	きゃべつ 玉葱 人参 もやし ピーマン マッシュルーム ベーコン コーン 塩 しょう油 みりん 酒						
			豆腐 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						