7 月 の 献 立 表

幼保連携型認定こども園　やまびこ保育園

		献 立 表	材料名 力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料	kcal	蛋白質
1	月	カレイの煮付 高野の甘煮 ほうれん草の納豆和え 玉葱と南瓜の味噌汁 牛乳　ジャムサンド	砂糖 砂糖 食パン　いちごジャム	カレイ 高野豆腐 納豆　かつお節 牛乳	 ほうれん草　人参　えのき 玉葱　南瓜　葱	醤油 醤油 醤油 和だし　味噌	574	27.5
2	火	鶏と野菜の旨煮 大豆のおかか煮 ブロッコリーともやしの浸し えのきと大根の味噌汁 牛乳　おかし	砂糖　糸こんにゃく 砂糖 砂糖　胡麻	鶏肉 大豆　かつお節 牛乳	白菜　ごぼう　玉葱　南瓜　人参　インゲン ブロッコリー　人参　もやし えのき　大根　葱	醤油 醤油 醤油 和だし　味噌	592	21.2
3 ☆	水	味噌カツ キャベツの甘酢 人参の甘煮 冬瓜と若布の汁 牛乳　オレンジゼリー	砂糖　胡麻　小麦粉　パン粉　油 砂糖　胡麻 砂糖 砂糖	豚肉　卵 若布 牛乳　イナアガー	 キャベツ　人参　もやし 人参 とうがん　葱 オレンジジュース	塩胡椒　赤味噌 酢 醤油 和だし　醤油	567	23.1
4	木	ちらし寿司 鶏とごぼうの煮物 ほうれん草の浸し そうめん汁 牛乳　カップケーキ	砂糖　胡麻 砂糖 砂糖 素麺 ケーキMix　バター　砂糖	卵　高野豆腐　うすあげ　チリメン 鶏肉 牛乳　卵	人参　干椎茸　れんこん ごぼう ほうれん草　人参 オクラ　人参　葱	醤油　酢 醤油 醤油 和だし　醤油	658	25.9
5	金	マーボー丼 若さぎの唐揚げ 小松菜とあげの浸し 玉葱としめじの汁 牛乳　いももち	片栗粉　ごま油 小麦粉　油 砂糖 砂糖　じゃが芋　片栗粉　油	合挽ミンチ　豆腐 若さぎ うすあげ 牛乳	玉葱　人参　葱 小松菜　人参 玉葱　しめじ　葱	鶏ガラスープ　醤油　味噌 コンソメ 醤油 和だし　醤油 醤油	599	25.1
6	土	夏　祭　り						
7	日	休　日						
8	月	鮭の味噌チーズ焼 ひじきとさつま芋の煮物 ほうれん草の浸し 豆腐と若布の汁 牛乳　ココアサンド	 さつま芋　砂糖 胡麻　砂糖 食パン　バター　砂糖	鮭　ピザ用チーズ ひじき 豆腐　若布 牛乳　ココア	 ほうれん草　人参	白味噌 醤油 醤油 和だし　醤油	599	26.5
9	火	ひじきハンバーグ 小松菜の胡麻和え 金平ごぼう オニオンスープ 牛乳　おかし	砂糖　パン粉 砂糖　胡麻 砂糖　胡麻　ごま油	合挽ミンチ　ひじき　卵　ゼラチン 牛乳	玉葱 小松菜　人参　えのき ごぼう　人参　ピーマン 玉葱　人参　葱	醤油 醤油 醤油 コンソメ　醤油	609	21.0
10	水	豆腐のふんわり揚げ キャベツの酢の物 ブロッコリーと卵の浸し 青梗菜としめじの味噌汁 牛乳　りんごゼリー	パン粉　油 砂糖 砂糖 砂糖	豆腐　鶏ミンチ 卵 牛乳　イナアガー	玉葱　れんこん　人参　葱 キャベツ　胡瓜　人参 ブロッコリー　人参　もやし 青梗菜　しめじ りんごジュース	醤油 酢 醤油 和だし　味噌	552	21.6
11	木	肉じゃが 若さぎの磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え 若布とえのきの汁 牛乳　ヨーグルトケーキ	じゃが芋　糸こんにゃく　砂糖 小麦粉　油 ケーキMix　バター　砂糖	豚肉 若さぎ　青のり かつお節 若布 牛乳　卵　ヨーグルト	玉葱　人参　インゲン ほうれん草　人参　もやし えのき	醤油 コンソメ 醤油 和だし　醤油	600	25.8
12	金	鶏と大豆のカレー キャベツとパインの甘酢 牛乳　さつま芋ステック	じゃが芋 砂糖 さつま芋　グラニュー糖　油	鶏肉　大豆 牛乳	玉葱　しめじ　人参　トマト缶 キャベツ　パイン缶　胡瓜　人参	カレールウ 酢	595	19.3
13	土	中華丼 豆腐と卵のスープ 牛乳　おかし	ごま油　片栗粉	豚肉 卵　豆腐 牛乳	人参　玉葱　白菜　キャベツ　青梗菜　干椎茸　えのき 葱	醤油　鶏ガラスープ 醤油　鶏ガラスープ	598	24.0
14	日	休　日						
15	月	休　日						
16	火	鰆の照り焼き ブロッコリーのごま和え ひじきと南瓜の煮物 具だくさん味噌汁 牛乳　おかし	砂糖 砂糖　胡麻 砂糖	鰆 ひじき うすあげ　若布 牛乳	 ブロッコリー　人参　しめじ 南瓜 人参　えのき　もやし　玉葱	醤油 醤油 醤油 和だし　味噌	559	23.8

		献立表	材料名 力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料	kcal	蛋白質
17 ♡	水	鶏の唐揚げ フライドポテト 人参とごぼうの煮物 ほうれん草の浸し 玉子とトマトのスープ 牛乳　カルピスフルーツポンチ	小麦粉　油 じゃが芋　油 砂糖 砂糖　胡麻 砂糖	鶏肉　ゼラチン 卵 牛乳　寒天　カルピス	 人参　ごぼう ほうれん草　人参 トマト　葱 桃缶　みかん缶　バナナ	塩 塩 醤油 醤油 鶏ガラスープ　醤油	585	20.9
18	木	茄子と豚肉のみそ炒め 若さぎの竜田揚げ 小松菜の中華和え 豆腐のすまし汁 牛乳　ココアホットケーキ	砂糖　片栗粉　油 片栗粉　油 砂糖　胡麻　ごま油 砂糖　ケーキMix　バター	豚肉 若さぎ 豆腐 牛乳　卵　ヨーグルト　ココア	茄子　玉葱　人参　ピーマン 生姜 小松菜　人参　しめじ 葱	味噌　醤油 醤油 醤油 和だし　醤油	584	27.4
19	金	三色丼 春雨の甘酢 大豆の煮物 青梗菜とえのきのスープ 牛乳　野菜のチヂミ	砂糖 砂糖　胡麻　春雨 砂糖 ごま油　チヂミ粉	鶏ミンチ　卵 大豆　うすあげ 牛乳　鶏ミンチ　卵	インゲン 胡瓜　もやし　人参 人参　インゲン 青梗菜　えのき 玉葱　人参　にら	醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ　醤油 醤油	562	25.9
20	土	和風スパゲッティ あげと豆腐の味噌汁 牛乳　おかし	スパゲティ　バター	ベーコン 豆腐　うすあげ 牛乳	玉葱　しめじ　椎茸　ほうれん草　人参 葱	醤油 和だし　味噌	571	20.7
21	日	休　日						
22	月	赤魚の煮付け 小松菜の納豆和え ひじきの煮物 さつま芋の味噌汁 牛乳　きな粉サンド	砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖　食パン　バター	赤魚 納豆　チリメン　かつお節 ひじき うすあげ 牛乳　きな粉	 小松菜　人参 人参　インゲン 葱	醤油 醤油 醤油 和だし　味噌	594	24.5
23	火	チキンマカロニグラタン キャベツとツナのサラダ コンソメスープ 牛乳　おかし	マカロニ　バター　小麦粉 砂糖	鶏肉　粉チーズ　牛乳 ツナ缶 牛乳	玉葱　しめじ　ブロッコリー キャベツ　胡瓜　コーン　人参 玉葱　キャベツ　葱	塩胡椒 酢 コンソメ　醤油	589	19.9
24	水	南瓜のコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ 大豆とじゃこの甘辛煮 白菜とあげの汁 牛乳　ミックスジュースゼリー	小麦粉　パン粉　油 砂糖 砂糖 砂糖	合挽ミンチ　卵 大豆　チリメン うすあげ 牛乳　イナアガー	南瓜　玉葱 ブロッコリー　人参　コーン 白菜　葱 ミックスジュース	塩胡椒 酢 醤油 和だし　醤油	606	20.8
25	木	八宝菜 小松菜のソテー 南瓜の甘煮 春雨スープ 牛乳　豆乳ケーキ	ごま油　片栗粉 油 砂糖 春雨 砂糖　ケーキMix　バター	豚肉 牛乳　卵　豆乳	人参　玉葱　白菜　キャベツ　干椎茸　青梗菜　えのき 小松菜　もやし　人参 南瓜 にら　人参	鶏ガラスープ　醤油 鶏ガラスープ　醤油 醤油 鶏ガラスープ　醤油	553	20.8
26	金	炊き込みご飯 若さぎのゆかり揚げ 若布と胡瓜の酢の物 豆腐と茄子の味噌汁 牛乳　きなこマカロニ	砂糖 小麦粉　油 砂糖　胡麻 砂糖　マカロニ	鶏肉　うすあげ 若さぎ 若布 豆腐 牛乳　きな粉	ごぼう　人参　えのき　枝豆 ゆかり 胡瓜 茄子　葱	醤油 コンソメ 酢 和だし　味噌 塩	566	26.3
27	土	カレーうどん さつま芋の甘煮 牛乳　おかし	うどん 砂糖　さつま芋	豚肉　うすあげ 牛乳	玉葱　しめじ　人参　葱	カレールウ 醤油	592	19.8
28	日	休　日						
29	月	タラの西京焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のツナ和え じゃが芋としめじの汁 牛乳　シュガートースト	砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖　食パン　バター	タラ 高野豆腐　卵 ツナ缶 牛乳	 ほうれん草　人参 しめじ　葱	白味噌　醤油 塩　醤油 醤油 和だし　醤油	577	26.3
30	火	ホイコーロー風ソテー 切干大根のサラダ ブロッコリーの浸し 青梗菜ともやしのスープ 牛乳　おかし	 砂糖　胡麻　ごま油 砂糖　胡麻	豚肉 牛乳	キャベツ　玉葱　人参　ピーマン 切干大根　人参　胡瓜 ブロッコリー　人参　えのき 青梗菜　もやし	鶏ガラスープ　塩胡椒　味噌 酢　醤油 醤油 鶏ガラスープ　醤油	562	21.9
31	水	ゴーヤのかき揚げ ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ 若布の味噌汁 牛乳　きな粉ゼリー	小麦粉　油 砂糖 砂糖 砂糖	卵 大豆　ベーコン 若布 牛乳　寒天　きな粉	ごぼう　玉葱　人参　ゴーヤ 人参　枝豆　玉葱　トマト缶 キャベツ　胡瓜　コーン　人参	塩 ケチャップ 酢 和だし　味噌	585	18.6

※果物
オレンジ・バナナ・スイカ

※和だし・・・いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸
※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、ビーフエキス、チキンエキス（原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む）
※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています
※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子・・・自然食品
※野菜等・・・旬菜を使用
※食器・・・強化磁器食器使用

☆今月の郷土料理は愛知県です。
♡7月17日（水）…誕生日メニューです。

※延長保育のおやつ
月曜から土曜・・・おにぎり