

2023年07月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
1	土	鶏丼 コンソメスープ(大根・人参) お浸し	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏もも肉	もやし 玉ねぎ にんじん パナナ 大根 ほうれん草 グリーンピース	牛乳 おにぎり
3	月	ごはん すまし汁(椎茸・小ねぎ) 豚マヨ焼き 切り昆布煮つけ	シュガートースト 牛乳 スイカ	米 食パン バター 三温糖 マヨドレ 油	牛乳 豚ロース 竹輪	すいか にんじん しい茸 さやいんげん ねぎ 昆布 しょうが	牛乳 ぞうすい
4	火	ブリオッシュ モロヘイヤスープ(人参) 鶏のトマトソース焼き キャベツサラダ	とうもろこし 牛乳 バナナ	ブリオッシュ マヨドレ バター	牛乳 鶏もも肉	とうもろこし キャベツ バナナ にんじん トマト きゅうり モロヘイヤ	牛乳 うどん
5	水	枝豆ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) かじきのおろしソース のり和え	あんぱん 牛乳 オレンジ	米 あんぱん 片栗粉 三温糖	牛乳 かじき みそ 油揚げ	もやし 大根 オレンジ きゅうり にんじん 枝豆 のり	牛乳 おにぎり
6	木	茄子とトマトのスパゲティー すまし汁(みつば・おふ) 大根サラダ	焼豚チャーハン 麦茶 バナナ	スパゲティー 米 油 三温糖 麩	たまご 豚もも肉 焼豚 チーズ	トマト 大根 パナナ 玉ねぎ なす きゅうり みつば にんじん ねぎ	牛乳 ぞうすい
7	金	七タカレーライス オクラスープ(えのき) マカロニサラダ	ケーキ(幼児) パンケーキ(乳児) 麦茶	米 じゃがいも マカロニ マヨドレ 油 バター ホットケーキ粉	鶏もも肉 チーズ 牛乳 デザートホイップ	玉ねぎ にんじん えのき きゅうり おくら コーン缶 桃 パイナップル	牛乳 にゅうめん
8	土	中華風そぼろ丼(鶏) 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) キャベツサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ ごま油 油 片栗粉	鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ バナナ きゅうり にんじん グリンピース わかめ	牛乳 おにぎり
10	月	ごはん みそ汁(あおさ・大根) 豚肉のチーズパン粉焼き キャベツとコーンのソテー	イチゴパイ 牛乳 パイナップル	米 パイ皮 パン粉 油	牛乳 豚ロース チーズ みそ	キャベツ パイナップル 大根 ジャム コーン缶 あおさ	牛乳 ぞうすい
11	火	パンズ(乳児 牛乳パン) トマトスープ 鶏のオイル焼き かぼちゃサラダ	カップヨーグルト 麦茶 バナナ	パンズパン マヨドレ マカロニ 三温糖 油 牛乳パン	ヨーグルト 鶏もも肉	かぼちゃ パナナ 玉ねぎ きゅうり トマト ニンニク しょうが	牛乳 うどん
12	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鮭の生姜焼き もやしサラダ	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 三温糖 油 白いりごま ごま油	牛乳 鮭 豚もも肉 みそ	もやし 玉ねぎ にんじん オレンジ きゅうり なめこ キャベツ しょうが 青のり	牛乳 おにぎり
13	木	冷やし中華 高野豆腐の煮物 チーズ	ひじきご飯 麦茶 バナナ	中華めん 米 三温糖 ごま油	鶏もも肉 ハム 高野豆腐 キャン ディーチーズ 油揚げ 切れてるチーズ	バナナ 玉ねぎ にんじん きゅうり えのき コーン缶 トマト しい茸 ひじき	牛乳 ぞうすい
14	金	ごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) ささみフライ チンゲン菜とちくわの煮物	バナナケーキ 牛乳 メロン	米 小麦粉 油 三温糖 パン粉	牛乳 ささみ 竹輪	メロン チンゲン菜 玉ねぎ にんじん バナナ 干しぶどう わかめ	牛乳 にゅうめん
15	土	肉味噌丼 コンソメスープ コールスローサラダ	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん えのき きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
18	火	ブリオッシュ モロヘイヤスープ(人参) 鶏のトマトソース焼き キャベツサラダ	とうもろこし 牛乳 バナナ	ブリオッシュ マヨドレ バター	牛乳 鶏もも肉	とうもろこし キャベツ バナナ にんじん トマト きゅうり モロヘイヤ	牛乳 うどん
19	水	枝豆ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) かじきのおろしソース のり和え	あんぱん 牛乳 オレンジ	米 あんぱん 片栗粉 三温糖	牛乳 かじき みそ 油揚げ	もやし 大根 オレンジ きゅうり にんじん 枝豆 のり	牛乳 おにぎり
20	木	茄子とトマトのスパゲティー すまし汁(みつば・おふ) 大根サラダ	焼豚チャーハン 麦茶 バナナ	スパゲティー 米 油 三温糖 麩	たまご 豚もも肉 焼豚 チーズ	トマト 大根 パナナ 玉ねぎ なす きゅうり みつば にんじん ねぎ	牛乳 ぞうすい

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
21	金	チキンカレーライス(お楽しみ会) わかめスープ ブロッコリーのおかか和え	プアマンケーキ 牛乳 メロン	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 バター	牛乳 鶏もも肉 チーズ 卵	メロン 玉ねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー なす コーン缶 わかめ	牛乳 にゅうめん
22	土	中華風そぼろ丼(鶏) 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) キャベツサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ ごま油 油 片栗粉	鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ バナナ きゅうり にんじん グリンピース わかめ	牛乳 おにぎり
24	月	ごはん みそ汁(あおさ・大根) 豚肉のチーズパン粉焼き キャベツとコーンのソテー	イチゴパイ 牛乳 パイナップル	米 パイ皮 パン粉 油	牛乳 豚ロース チーズ みそ	キャベツ パイナップル 大根 ジャム コーン缶 あおさ	牛乳 ぞうすい
25	火	パンズ(乳児 牛乳パン) トマトスープ 鶏のオイル焼き かぼちゃサラダ	カップヨーグルト 麦茶 バナナ	パンズパン マヨドレ マカロニ 三温糖 油 牛乳パン	ヨーグルト 鶏もも肉	かぼちゃ パナナ 玉ねぎ きゅうり トマト ニンニク しょうが	牛乳 うどん
26	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鮭の生姜焼き もやしサラダ	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 三温糖 油 白いりごま ごま油	牛乳 鮭 豚もも肉 みそ	もやし 玉ねぎ にんじん オレンジ きゅうり なめこ キャベツ しょうが 青のり	牛乳 おにぎり
27	木	冷やし中華 高野豆腐の煮物 チーズ	ひじきご飯 麦茶 バナナ	中華めん 米 三温糖 ごま油	鶏もも肉 ハム 高野豆腐 キャン ディーチーズ 油揚げ 切れてるチーズ	バナナ 玉ねぎ にんじん きゅうり えのき コーン缶 トマト しい茸 ひじき	牛乳 ぞうすい
28	金	ごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) ささみフライ チンゲン菜とちくわの煮物	バナナケーキ 牛乳 メロン	米 小麦粉 油 三温糖 パン粉	牛乳 ささみ 竹輪	メロン チンゲン菜 玉ねぎ にんじん バナナ 干しぶどう わかめ	牛乳 にゅうめん
29	土	肉味噌丼 コンソメスープ コールスローサラダ	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん えのき きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
31	月	ごはん すまし汁(椎茸・小ねぎ) 豚マヨ焼き 切り昆布煮つけ	シュガートースト 牛乳 スイカ	米 食パン バター 三温糖 マヨドレ 油	牛乳 豚ロース 竹輪	すいか にんじん しい茸 さやいんげん ねぎ 昆布 しょうが	牛乳 ぞうすい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	513 kcal 19.4 g 15.8 g 2.0 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.6 mg 144 mg 25 mg 4.2 g		

・7月の誕生会は7日です。
 ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
 ・やむおえずメニューを変更する場合があります。

