

平成29年 7月分 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
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 土	かぼちゃ食パン 豆腐入りスープ 大豆のケチャップ煮	鮭おにぎり 麦茶 果物	かぼちゃ食パン/ じゃがいも/胚芽米	木綿豆腐/大豆/ 豚ひき肉/鮭/	キャベツ/にんじん/ 玉ねぎ/グリーンピース/ 果物	チャーハン 牛乳
3 ／ 月	ごはん すまし汁(豆腐・ねぎ) 鮭の照り焼き ほうれん草とトマトのサラダ☆	メロンパン 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ サラダ油/メロンパン	木綿豆腐/かつお節/ 昆布/鮭/牛乳	ねぎ/ほうれん草/ にんじん/ とうもろこし缶詰/ 果物	うどん 牛乳
4 ／ 火	コッペパン モロヘイヤのスープ 豚マヨ焼き 夏野菜カレー炒め☆	ひじき中華風まぜごはん 牛乳 果物	コッペパン/胚芽米 マヨネーズ/ごま油 オリーブ油/三温糖	豚ロース/干ひじき/ 牛乳	モロヘイヤ/ えのきたけ/なす/ 玉ねぎ/青ピーマン/ たけのこ/ねぎ/ グリーンピース/果物	ぞうすい 牛乳
5 ／ 水	人参ご飯 みそ汁(大根・ふ) さばの竜田揚げ ツナサラダ	ゆでとうもろこし(幼児) コーンマフィン(乳児) 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/ 三温糖/かたくり粉/ 牛乳 サラダ油/マヨネーズ	煮干し/削り節/みそ/ さば/ツナ缶/牛乳	にんじん/だいこん/ しょうが/キャベツ/ とうもろこし/果物	焼きうどん 牛乳
6 ／ 木	冷やし肉みそうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 キャンディーチーズ	わかめおにぎり 麦茶 果物	うどん/サラダ油/ ごま油/三温糖/ 胚芽米	削り節/昆布/ 豚ひき肉/みそ/生揚/ チーズ/わかめ	にんじん/ねぎ/ こまつな/果物	チャーハン 牛乳
7 ／ 金	ケチャップライス キャベツスープ 星形ハンバーグ 春雨サラダ	ケーキ(幼児) マフィン(乳児) 麦茶	胚芽米/サラダ油/ パン粉/はるさめ/ 三温糖/ごま油/ ケーキ	豚ひき肉/豆乳	玉ねぎ/にんじん/ とうもろこし缶詰/ キャベツ/もやし/ きゅうり	ジャムサンド 牛乳
8 ／ 土	ビビンバ丼 わかめスープ 白菜おかかあえ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/三温糖/ ごま油/ごま/食パン	豚ひき肉/みそ/ わかめ/かつお節	ほうれん草/もやし/ にんじん/しょうが/ ねぎ/はくさい/ いちごジャム/果物	焼おにぎり 牛乳
10 ／ 月	ふりかけごはん みそ汁(なす・玉ねぎ) 豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉/ 糸こんにやく/三温糖 サラダ油/中華めん /白ごま	みそ/煮干し/ひじき かつお節/木綿豆腐/ 鶏ひき肉/たまご/ 焼き竹輪/豚モモ肉/ あおりのり/牛乳	なす/玉ねぎ/もやし/ にんじん/キャベツ/ グリーンピース/果物	ぞうすい 牛乳
11 ／ 火	白パン わかめコーンのスープ 鶏のトマトソース焼き 人参とえのきの中華風和え	うめじゃこおにぎり 麦茶 果物	白パン/ごま/薄力粉/ 三温糖/ごま油/ 胚芽米	わかめ/鶏もも肉/ しらす干し	とうもろこし缶詰/ 玉ねぎ/トマト缶/ えのきたけ/にんじん/ キャベツ/果物	焼きうどん 牛乳
12 ／ 水	ごはん すまし汁(白菜・ねぎ) 白身魚の玉ねぎソースがけ 切り昆布の煮付	おふのラスク 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉/ 三温糖/サラダ油/ 焼きふ/バター	かつお節/昆布/ がれい/刻み昆布/ 焼き竹輪/牛乳	ねぎ/はくさい/ 玉ねぎ/にんじん/ 果物	ジャムサンド 牛乳
13 ／ 木	なすとトマトのスパゲティ チンゲンサイスープ 大根サラダ	ツナとえのきのごはん 麦茶 果物	スパゲティ/胚芽米 サラダ油/	鶏もも肉/チーズ/ ツナ	玉ねぎ/なす/しめじ トマト缶/チンゲン菜/ だいこん/にんじん/ きゅうり/ えのきたけ/果物	うどん 牛乳
14 ／ 金	わかめごはん みそ汁(豆腐、麩) 鶏のから揚げ とうがんのカレー煮☆	パインケーキ 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/ 三温糖/薄力粉/ バター	わかめ/木綿豆腐/ 煮干し/削り節/みそ/ 鶏肉/スキムミルク/ 牛乳	しょうが/とうがん/ にんじん/玉ねぎ/ グリーンピース/ パインアップル/果物	ジャムサンド 牛乳
15 ／ 土	かぼちゃ食パン 豆腐入りスープ 大豆のケチャップ煮	鮭おにぎり 麦茶 果物	かぼちゃ食パン/ じゃがいも/胚芽米	木綿豆腐/大豆/ 豚ひき肉/鮭/	キャベツ/にんじん/ 玉ねぎ/グリーンピース/ 果物	チャーハン 牛乳
18 ／ 火	コッペパン モロヘイヤのスープ 豚マヨ焼き 夏野菜カレー炒め	ひじき中華風まぜごはん 牛乳 果物	コッペパン/胚芽米 マヨネーズ/ごま油 オリーブ油/三温糖	豚ロース/干ひじき/ 牛乳	モロヘイヤ/ えのきたけ/なす/ 玉ねぎ/青ピーマン/ たけのこ/ねぎ/ グリーンピース/果物	ぞうすい 牛乳
19 ／ 水	人参ご飯 みそ汁(大根・ふ) さばの竜田揚げ ツナサラダ	ゆでとうもろこし(幼児) コーンマフィン(乳児) 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/ 三温糖/かたくり粉/ 牛乳 サラダ油/マヨネーズ	煮干し/削り節/みそ/ さば/ツナ缶/牛乳	にんじん/だいこん/ しょうが/キャベツ/ とうもろこし/果物	焼きうどん 牛乳

日 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 木	冷やし肉みそうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 キャンディーチーズ	わかめおにぎり 麦茶 果物	うどん/サラダ油/ ごま油/三温糖/胚芽米	削り節/昆布/ 豚ひき肉/みそ/生揚 /チーズ/わかめ	にんじん/ねぎ/ こまつな/果物	チャーハン 牛乳
21 金	ゆかりごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ) ハンバーグ 春雨サラダ	ほうれん草蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/パン粉/ごま油 糸こんにゃく/三温糖/ 薄力粉/サラダ油	油揚げ/みそ/削り節 /煮干し/豚ひき肉/ 豆乳/牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ もやし/きゅうり/ にんじん/ほうれん草 /果物	焼きうどん 牛乳
22 土	ビビンバ丼 わかめスープ 白菜おかかあえ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/三温糖/ごま油 /ごま/食パン	豚ひき肉/みそ/ わかめ/かつお節	ほうれん草/もやし/ にんじん/しょうが/ ねぎ/はくさい/ いちごジャム/果物	焼きおにぎり 牛乳
24 月	ふりかけごはん みそ汁(なす・玉ねぎ) 豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉/ 糸こんにゃく/三温糖/ サラダ油/中華めん/ 白ごま	みそ/煮干し/ひじき かつお節/木綿豆腐/ 鶏ひき肉/たまご/ 焼き竹輪/豚モモ肉/ あおのり/牛乳	なす/玉ねぎ/もやし/ にんじん/キャベツ/ グリーンピース/果物	ぞうすい 牛乳
25 火	白パン わかめコーンのスープ 鶏のトマトソース焼き 人参とえのきの中華風和え	うめじゃこおにぎり 麦茶 果物	白パン/ごま/薄力粉/ 三温糖/ごま油/胚芽米	わかめ/鶏もも肉/ しらす干し	とうもろこし缶詰/ 玉ねぎ/トマト缶/ えのきたけ/にんじん /キャベツ/果物	焼きうどん 牛乳
26 水	ごはん すまし汁(白菜・ねぎ) 白身魚の玉ねぎソースがけ 切り昆布の煮付	おふのラスク 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉/ 三温糖/サラダ油/ 焼きふ/バター	かつお節/昆布/ がれい/刻み昆布/ 焼き竹輪/牛乳	ねぎ/はくさい/ 玉ねぎ/にんじん/ 果物	ジャムサンド 牛乳
27 木	なすとトマトのスパゲティ チンゲン菜スープ 大根サラダ	ツナとえのきのごはん 麦茶 果物	スパゲティ/胚芽米/ サラダ油	鶏もも肉/チーズ/ ツナ	玉ねぎ/なす/しめじ /トマト缶/チンゲン菜 /だいこん/にんじん /きゅうり/ えのきたけ/果物	うどん 牛乳
28 金	わかめごはん みそ汁(豆腐・麩) 鶏のから揚げ とうがんのカレー煮☆	パイケーキ 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/三温糖 /薄力粉/バター	わかめ/木綿豆腐/ 煮干し/削り節/みそ /鶏肉/スキムミルク /牛乳	しょうが/とうがん/ にんじん/玉ねぎ/ グリーンピース/ パイナップル/果物	チャーハン 牛乳
29 土	ツナサンド きのこスープ 豚肉と野菜の炒め煮	チャーハン 麦茶 果物	食パン/マヨネーズ/ サラダ油/胚芽米	ツナ/豚もも肉	えのきたけ/しいたけ /なす/にんじん 玉ねぎ/キャベツ/ ねぎ/青ピーマン/ 果物	焼きおにぎり 牛乳
31 月	夏野菜カレーライス コンソメスープ わかめときゅうりのサラダ	きなこ蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ バター/三温糖/ 薄力粉	鶏もも肉/わかめ /きな粉/たまご/ 豆乳/牛乳	玉ねぎ/にんじん/ なす/青ピーマン/ はくさい/きゅうり/ もやし/果物	ジャムサンド 牛乳

- ・乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がでます
- ・仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
- ・保育園のお米は胚芽米を使用しています
- ・7日は誕生会です
- ・☆印は新メニューです



	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
幼児	520	19.5	16.6
乳児	488	18.2	17.2

外食の際気を付けたいポイントを3つ挙げます  
 1: 禁煙席があることを確認する  
 2: 遅い時間帯の外食は避ける  
 3: 味付けの濃い料理や揚げ物に偏らないようにする  
 以上の3点を頭の片隅に置いておいて頂き  
 楽しい食事をしてください!!

暑い夏には大量の汗をかきます。  
 水分補給は必須になりますが、その時  
 糖分を取りすぎないように注意しましょう。  
 暑い、汗をかく、のどが渇く、疲れた、と言って、  
 甘い飲み物ばかり飲んでるとかえって、疲  
 れを