

献立表

| 日付      | 献立                                                    | 材 料 名 (おやつ ○は午後おやつ)                |                                 |                                  | 3時おやつ                          |
|---------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
|         |                                                       | 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                       |                                |
| 01<br>金 | ★玄米入りご飯、★鮭コーンマヨネーズ焼き、★さつまいも甘煮、★ごぼうサラダ、★みそ汁、★果物        | さつまいも(皮付)、米、米粉、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖      | 牛乳、さけ、豆乳、おから、米みそ、ベーコン、粉チーズ      | ごぼう、コーン(冷凍)、にんじん、きゅうり            | ★ドーナツ(おから・米粉)、★牛乳、★果物          |
| 02<br>土 | ★焼きうどん、★ポテトサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物                        | ゆでうどん、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ            | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、チーズ、豚こま肉           | きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、ピーマン      | ★お楽しみパン<br>★牛乳、★せんべい           |
| 04<br>月 | ★ジャージャー麺、★じゃが丸くん、★大根サラダ、★果物                           | じゃがいも、干しうどん、米、マヨネーズ、片栗粉            | 牛乳、豚ひき肉、さけ(塩)、ハム、チーズ、ほたて貝柱、淡色みそ | きゅうり、にんじん、ねぎ、ごま、干しいたけ            | ★おにぎり(鮭)、★牛乳、★果物               |
| 05<br>火 | ★納豆ご飯、★かじきの照り焼き、★高野豆腐煮、★おくらのおかか和え、★みそ汁、★果物            | 米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖                   | 牛乳、かじき、納豆、米みそ                   | とうもろこしなし、オクラ、にんじん、ねぎ             | ★とうもろこし(焼き)、★焼きおにぎり<br>★牛乳、★果物 |
| 06<br>水 | ★玄米入りご飯、★豚肉と野菜のごま炒め、★金時豆煮、★ほうれん草のナムル、★みそ汁、★果物         | さつまいも、米、三温糖、発芽玄米                   | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、金時豆、米みそ              | たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、ごま          | ★大学芋、★果物、★牛乳                   |
| 07<br>木 | ★黒ごま塩御飯、★さわらのしょうゆ焼き、★ひじき煮、★ジャーマンポテト、★みそ汁、★果物          | 米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖                   | 牛乳、さわら、米みそ、ベーコン                 | たまねぎ、にんじん、黒ごま、ひじき                | ★プリン、★せんべい、★牛乳                 |
| 08<br>金 | ★玄米入りご飯、★はんぺんフライ、★かぼちゃのサラダ、★アスパラのごまあえ、★みそ汁、★果物        | 米、パン、生パン粉、発芽玄米、小麦粉、マヨネーズ、バター       | 牛乳、はんぺん、米みそ、卵、ヨーグルト             | かぼちゃ、だいこん、グリーンアスパラ、きゅうり、すりごま     | ★ラスク・バター、★牛乳、★果物               |
| 09<br>土 | 合同保育献立(あかね保育園献立)<br>わかめごはん、鶏の照り焼き、さつまいも煮つけ、みそ汁        | パン、米、さつまいも、発芽玄米、三温糖                | 牛乳、鶏肉、みそ                        | 大根、エノキ、生姜                        | ★ロールパン、★牛乳、★せんべい               |
| 12<br>火 | ★黒ごま塩御飯、★鮭の西京焼き、★切り昆布煮、★おくらのごまみそ和え、★みそ汁、★果物           | 米、小麦粉、発芽玄米、バター、三温糖、                | 牛乳、鮭西京漬け、おから、米みそ、さつま揚げ、卵        | オクラ、にんじん、ごま                      | ★ドーナツ・おから、★牛乳、★果物              |
| 13<br>水 | ★カレーライス、★ブロッコリーとコーンのサラダ、★チーズ、★ブドウジュース、★果物             | じゃがいも、米、発芽玄米、油、三温糖                 | 牛乳、豚肉、チーズ                       | ブロッコリー、にんじん、コーン                  | ★フルーツポンチ、★牛乳、★せんべい             |
| 14<br>木 | ★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★マカロニサラダ、★かぼちゃのミルク煮、★みそ汁、★果物       | 米、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米              | 豚肉、牛乳、米みそ、ハム                    | かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん         | ★オレンジゼリー、★せんべい、★牛乳             |
| 15<br>金 | ★玄米入りご飯、★かじきのフライ・チーズ風味、★さつま芋サラダ、★ほうれん草のきのこ和え、★味噌汁、★果物 | さつまいも、米、ホットケーキ粉、発芽玄米、マヨネーズ、小麦粉、パン粉 | 牛乳、かじき、米みそ、卵、粉チーズ、ハム            | ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、きゅうり、にんじん       | ★甘食、★果物、★牛乳                    |
| 16<br>土 | 合同保育献立(あかね保育園献立)<br>わかめごはん、ウインナーソテー、さつまいも煮つけ、みそ汁      | パン、米、さつまいも、発芽玄米、三温糖                | 牛乳、豆腐、みそ、ウインナー、油揚げ              | きゅうり、ネギ                          | ★ロールパン、★牛乳、★せんべい               |
| 18<br>月 | ★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★アスパラソテー、★大根サラダ、★みそ汁、★果物             | 米、お好み焼き粉、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉、バター        | 牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ、ウインナー            | アスパラ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん        | ★お好み焼き、★牛乳、★果物                 |
| 19<br>火 | ★つけ麺、★さつまいもとりんご煮、★ひじきサラダ、★果物                          | ラーメン、さつまいも、米、もち米、マヨネーズ、三温糖         | 牛乳、焼き豚、なると、鶏ささ身                 | めんま、きゅうり、にんじん、ひじき                | ★焼きおにぎり、★果物、★牛乳                |
| 20<br>水 | ★玄米入りご飯、★さわらのカレームニエル、★高野豆腐煮、★ほうれん草のいそ和え、★みそ汁、★果物      | 小麦粉、米、なたね油、三温糖、発芽玄米、小麦粉、バター        | 牛乳、さわら、米みそ、高野豆腐、粉チーズ            | ほうれんそう、もやし、にんじん                  | ★ちんすこう、★牛乳、★果物                 |
| 21<br>木 | ★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★いんげんのソテー、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物         | 米、発芽玄米、マヨネーズ                       | 牛乳、豚肉、豆腐、米みそ、ベーコン、ツナ            | いんげん、にんじん、しめじ、きゅうり、ひじき           | ★牛乳フルーツかんてん、★せんべい、★牛乳          |
| 22<br>金 | ★わかめご飯、★さけのパン粉焼き、★かぼちゃの枝豆あんかけ、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物         | 米、ホットケーキ粉、はるさめ、発芽玄米、パン粉、三温糖、片栗粉    | 牛乳、さけ、卵、米みそ、ハム、ウインナー、粉チーズ       | かぼちゃ、だいこん、きゅうり、えだまめ、にんじん         | ★蒸しパン(コーン・ウインナー))、★牛乳、★果物      |
| 23<br>土 | ★焼きそば★きゅうりのおかか和え、★チーズ、★ヨーグルト、★果物                      | 焼きそば、パン                            | 牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉                 | バナナ、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、ピーマン      | ★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい              |
| 25<br>月 | ★玄米入りご飯、★ポークチャップ、★粉ふき芋、★ほうれん草のナムル、★みそ汁、★果物            | じゃがいも、米、発芽玄米、三温糖、バター               | 牛乳、豚こま肉、米みそ                     | とうもろこし、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん | ★とうもろこし(焼き)、★焼きおにぎり<br>★牛乳、★果物 |
| 26<br>火 | 【誕生日献立】 ナン、玄米入りご飯、夏野菜カレー、鶏のから揚げ、ブロッコリーにんにくソース、果物、ラッシー | 米、パン、発芽玄米、三温糖、片栗粉、オリーブ油            | 牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉                   | ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん         | ★三色ゼリー、★牛乳、★せんべい               |
| 27<br>水 | ★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★大根人参煮、★きゅうり塩もみ、★オクラとコーンのスープ、★果物      | 米、発芽玄米、片栗粉、三温糖                     | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ                  | にんじん、きゅうり、たまねぎ、オクラ、ピーマン          | ★フルーツヨーグルト、★牛乳、★せんべい           |
| 28<br>木 | ★納豆ご飯、★めかじきのドレッシングソース、★小松菜のごま和え、★かぼちゃ煮、★みそ汁、★果物       | うどん、米、発芽玄米、三温糖、片栗粉                 | 牛乳、めかじき、納豆、豚こま肉、米みそ             | かぼちゃキャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、たまねぎ     | ★カレーうどん、★牛乳、★果物                |
| 29<br>金 | ★冷やし狐うどん、★かき揚げ、★さつま芋の天ぷら、★果物                          | うどん、さつまいも、米、てんぷら粉、三温糖              | 牛乳、ウインナー、米みそ                    | たまねぎ、ごま                          | ★五平餅、★牛乳、★果物                   |
| 30<br>土 | ★ラーメン★きゅうりの昆布あえ、★コロッケ★ヨーグルト、★チーズ、★果物                  | 蒸し麺、パン                             | 牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚こま肉               | きゅうり、ネギ                          | ★お楽しみパン<br>★牛乳、★せんべい           |