

# 平成29年 7月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日	曜	献立表	使用食品名	2~5歳児のおやつ	0~1歳児のおやつ
1	土	わかめうどん(0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、かまぼこ、人参、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックスティック	牛乳 スナックスティック
3	月	超熟ロール(0歳はごはん) ポークビーンズ	・超熟ロール ・豚肉、だいず(水煮)、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、塩・こしょう、スープの素、バター 小麦粉、ケチャップ、上白糖、パセリ、水	豆乳 わらび餅 メロン 3日	豆乳 1歳わらび餅 0歳あべかわ風 メロン 3日
24		卵サラダ 牛乳	・卵、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料、塩・こしょう ・牛乳	すいか 24日	すいか 24日
4	火	ごはん 麻婆茄子	・米 ・豚ミンチ、にんにく、なす、玉ねぎ、しょうが、ピーマン、青ネギ、油、ごま油、片栗粉、赤みそ、上白糖、しょうゆ(濃)、水	スキムミルク お菓子 バナナ	スキムミルク キャラットゼリー バナナ
18		華風和え 牛乳	・卵、きゅうり、人参、もやし、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油 ・牛乳		
5	水	ごはん 焼肉サラダ	・米 ・牛肉、いりごま、しょうゆ(濃) 上白糖、ごま油、糸こんにゃく、油、キャベツ、人参、酢 しょうゆ(濃)、上白糖、ごま油、いりごま	牛乳 ゆでとうもろこし みたらしだんご	牛乳 ふかしじゃが芋 くだもの
19		ミネストローネスープ	・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、スパゲティ、バター、スープの素 塩、こしょう、水		
6	木	ごはん 厚揚げチャンプル	・米 ・厚揚げ、豚肉、人参、こまつな、玉ねぎ、干し椎茸、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん ごま油	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 ヨーグルトのピーチソー スかけ 6日
27		中華スープ 味付けのり	・鶏肉、人参、玉ねぎ、もやし、青ネギ、スープの素、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	いりこ	ホットケーキ 27日
7	金	ごはん 肉とかぼちゃのうま煮	・米 ・牛肉、かぼちゃ、三度豆、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	チヂミ焼き 7日 お菓子 21日	チヂミ焼き 7日 人参入りむしパン21日
21		かつお和え 牛乳	・キャベツ、きゅうり、人参、糸かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・牛乳	すいか	すいか
8	土	スパゲティナポリタン (0歳は煮込みうどん) 牛乳 くだもの	・スパゲティ、油、ロースハム、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう ケチャップ、ウスターソース ・牛乳 ・くだもの	牛乳 バタースティック	牛乳 バタースティック
10	月	食パン(0歳はごはん) チキンヌードルスープ	・食パン ・スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、スープの素、塩・こしょう、 バター、小麦粉、牛乳、生クリーム、水	スキムミルク きな粉ペンネ レーズン	スキムミルク きな粉ペンネ ゼリー
24		ごぼうのサラダ 牛乳	・ごぼう、人参、きゅうり、ロースハム、すりごま、しょうゆ(薄)、マヨネーズ風調味料 ・牛乳		
11	火	ごはん ごもく煮	・米 ・鶏肉、だいず(国産、乾)、ちくわ、人参、たけのこ(水煮)、つきこんにゃく、三度豆、上白糖、しょうゆ(濃)	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 芋ようかん バナナ
31	月	豚汁	・豚肉、木綿豆腐、人参、ごぼう、そうめん、青ネギ、油、出し汁、みそ	一口チーズ	
12	水	ごはん チキンマリネ (0・1歳は鶏肉と野菜の煮物)	・米 ・鶏もも皮なし、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、油、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 フルーツミックス お菓子	牛乳 フルーツミックス
26		野菜スープ	・キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ、スープの素、塩、こしょう、水		
13	木	お弁当 牛乳	・牛乳	ヨーグルト お菓子、いりこ	ヨーグルト、ホットケーキ 13日 ヨーグルトのピーチソースかけ 25日
25	火			ブルーベリー	
14	金	ひじきご飯 鮭のフライ(0・1歳は煮魚) ごまあえ みそ汁 ゼリー	・米、水、塩、しょうゆ(薄)、酒、ひじき、鶏肉、人参、油あげ、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(薄)、卵 ・鮭、塩、こしょう、小麦粉、水、パン粉、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ ・ゼリー	牛乳 ゆで枝豆 メロン	牛乳 1歳 ゆで枝豆 0歳 あべかわ風 メロン
15	土	カレーうどん(0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレー粉、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックスティック	牛乳 スナックスティック
20	木	ごはん 鯖のカレー風味揚げ(0・1歳は煮魚) ごま酢和え すまし汁	・米 ・さば、小麦粉、カレー粉、油 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・ふ、そうめん、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 チヂミ焼き ゼリー	牛乳 チヂミ焼き ゼリー
22	土	焼きそば(0歳は煮込みうどん) 牛乳 くだもの	・中華めん、豚肉、切りいか、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう ウスターソース、とんかつソース ・牛乳 ・くだもの	豆乳 スナックスティック	豆乳 スナックスティック
28	金	ごはん 野菜カレー 胡瓜の白す和え 牛乳	・米 ・牛肉、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、なす、セロリー、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、 スープの素、カレー粉、しょうゆ(濃)、水 ・きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄) 牛乳	スキムミルク ゆで枝豆 メロン	スキムミルク 1歳 ゆで枝豆 0歳 あべかわ風 メロン
29	土	冷麺(0歳は煮込みうどん) くだもの	・中華めん、ロースハム、卵、きゅうり、もやし、トマト、スープの素、しょうゆ(濃)、酢、上白糖、ごま油、水	牛乳 スナックスティック	牛乳 スナックスティック

平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	リン	鉄	マグネシウム	レチノール当量	ビタミンE $\alpha$	ビタミンD
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	$\mu$ g	mg	$\mu$ g
未満児(1~2歳)	573	20.6	19.3	72.4	310	350	2	71	254	1.6	0.7
以上児(3~5歳)	595	20.7	19.6	77.3	241	307	2.3	72	267	1.8	0.8

献立は、その日の都合により変更する場合があります。