

平成29年度



7月 給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通

打瀬保育園

日	曜	食		主な材料名		
		主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
3	月	ご飯 タンドリーポーク (ヨーグルト) 水菜とじゃこのサラダ オレンジ コンソメスープ (人参・キャベツ・パセリ)	黒豆きな粉サンド (乳) (未・以) 牛乳	豚もも肉 ヨーグルト 洋風だし 醤油 白子干し / 牛乳	米 オリーブ油 食パン 黒豆きな粉クリーム	にんにく 生姜 水菜 人参 キャベツ パセリ オレンジ
4	火	ご飯 鯖の照り焼き 野菜カレーソテー グレープフルーツ 味噌汁 (南瓜・長葱)	バナナチョコケーキ (卵・乳) (未・以) 牛乳	めかじき 醤油 味噌 / 牛乳	米 三温糖 植物油 南瓜 蒸しパンミックス 三温糖 チョコチップ 植物油	生姜 人参 キャベツ 玉葱 しいたけ ビーマン 赤ビーマン 長葱 グレープフルーツ / パナナ
5	水	焼うどん (以) 桜えび 酢味噌和え パナナ 中華スープ (白菜・しめじ)	帆立ご飯 (以) 牛乳	豚もも肉 かつお節 (以) 桜えび 醤油 鶏ささみ肉 わかめ 味噌 / 帆立貝 醤油 (以) 牛乳	うどん 植物油 三温糖 ごま油 / 米	人参 キャベツ ビーマン 筍 胡瓜 トマト 白菜 しめじ パナナ / 人参 グリンピース
6	木	ご飯 鶏肉のつけ焼き 梅肉のおかか和え メロン 清まし汁 (かぶ・わかめ)	☆ヨーグルト ☆星たべよ	鶏もも肉 醤油 かつお節 わかめ ヨーグルト	米 三温糖 / せんべい	ほうれん草 白菜 人参 梅肉 かぶ メロン
7	金	ご飯 セタカレー (乳) 酢の物 パナナ	セタそうめん (以) 牛乳	鶏もも肉 チーズ スキムミルク / 醤油 わかめ (以) 牛乳	米 じゃが芋 植物油 ホールコーン 三温糖 / そうめん	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 パイン パナナ / おくら みかん
10	月	ご飯 鶏肉の甘酢焼き フレンチサラダ パイン 中華スープ (人参・玉葱・パセリ)	(ハ)黒ごまサンド(乳) セサミラスク (乳) (未・以) 牛乳	鶏もも肉 醤油 / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 ごま油 食パン 黒ごまクリーム	キャベツ 胡瓜 みかん 人参 玉葱 パセリ パイン
11	火	ご飯 白身魚のオイル焼き 大根と胡瓜の胡麻酢和え グレープフルーツ 清まし汁 (えのき・万能葱)	いちごのケーキ (乳・卵) (未・以) 牛乳	からすがわい 油揚げ 醤油 / 牛乳	米 オリーブ油 パン粉 三温糖 白ごま(1.6g) / 植物油 蒸しパンミックス いちごジャム	にんにく パセリ 玉葱 大根 人参 胡瓜 えのき茸 万能葱 グレープフルーツ
12	水	ワのトマトクリームがケティ (洋風だし・(以)えび) 白菜のコールスローサラダ パナナ コリアンブ (玉葱・ウイパー・パセリ)	じゃこご飯 (以) 牛乳	ワ 洋風だし (以)むきえび 豆乳 ウイパー / じゃこ 醤油 青のり (以) 牛乳	スパゲティ オリーブ油 三温糖 / 米 白ごま(0.5g)	にんにく 人参 玉葱 パセリ 白菜 レーズン パナナ
13	木	ご飯 鯛のさきが焼き 磯和え オレンジ 味噌汁 (なめこ・長葱)	☆アメリカンドック (卵・乳) (未・以) 牛乳	鯛すり身 刻みのり 醤油 味噌 / 牛乳	米 ごま油 / アメリカンドック	生姜 しそ ほうれん草 キャベツ 人参 なめこ 長葱 オレンジ
14	金	ご飯 中華丼 (以)うずらの卵・えび ブロッコリーのおかか和え パナナ 清まし汁 (わかめ・白ごま・玉葱)	青りんごゼリー ☆キャンディチーズ	豚もも肉 オイスター (以)むきえび・うずらの卵 醤油 かつお節 わかめ / チーズ	米 植物油 ごま油 白ごま(1g) / 青りんごゼリーの素	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 しいたけ もやし ブロッコリー パナナ 玉葱
17	月	<b>海 の 日</b>				
18	火	ご飯 鮭の塩焼き 茄子とピーマンの味噌炒め オレンジ 清まし汁 (豆腐・わかめ)	コーンとチーズの蒸しパン (卵・乳) (未・以) 牛乳	鮭 豚挽肉 豆腐 醤油 味噌 わかめ 牛乳 チーズ	米 植物油 三温糖 白ごま(1g) 三温糖 蒸しパンミックス 植物油 ホールコーン	茄子 赤ビーマン 黄ビーマン オレンジ / パセリ
19	水	冷やし中華 (卵なしハム) 金時豆 ホワイトグレープキャベツジュース	ゆかりおにぎり (以) 牛乳	卵なしハム 醤油 わかめ 金時豆 / (以) 牛乳	卵なし中華生麺 ごま油 白ごま(1g) 三温糖 / 米 白ごま(0.9g)	人参 胡瓜 トマト ホワイトグレープキャベツジュース / ゆかり
20	木	ご飯 鶏肉のつくね焼き さつま芋のポテトサラダ デラウェア コンソメスープ (おくら・冬瓜)	☆ばりんごせんべい ☆ブチゼリー	鶏挽肉 醤油 洋風だし	米 三温糖 さつま芋 卵なしマヨネーズ / せんべい ブチゼリー	長葱 人参 生姜 胡瓜 りんご おくら 冬瓜 デラウェア
21	金	ご飯 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 パナナ 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	おたのしみおやつ (乳) (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 じゃが芋 / 餃子の皮 南瓜 バター	生姜 しめじ えのき茸 しいたけ 玉葱 人参 パナナ
24	月	ご飯 鶏肉の西京焼き ゆかりの即席漬け オレンジ 清まし汁 (小松菜・豆腐)	りんごジャムサンド (未・以) 牛乳	鶏もも肉 味噌 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 食パン りんごジャム	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 小松菜 オレンジ
25	火	ご飯 豚肉のスタミナ焼き さやいんげんとトウモロコシ すいか 味噌汁 (キャベツ・もやし)	さつま芋のレモン煮 (未・以) 牛乳	豚もも肉 味噌 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 植物油 / さつま芋 三温糖	にんにく 生姜 さやいんげん 人参 キャベツ もやし すいか / レモン
26	水	ご飯 チンジャオロース 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ (冬瓜・長葱)	☆コーンフレーク (乳) (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 オイスターソース / チョコフ 牛乳	米 ごま油 三温糖 南瓜 / コーンフレーク	生姜 筍 人参 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 玉葱 冬瓜 長葱 パナナ
27	木	ご飯 夏野菜カレー (乳) ナムル オレンジ	冷製パスタ (ツナ) (以) 牛乳	鶏もも肉 チーズ スキムミルク 醤油 / ツナ 醤油 牛乳	米 じゃが芋 南瓜 植物油 三温糖 ごま油 白ごま (0.9g) / スパゲティ ごま油	人参 玉葱 アスパラ もやし ほうれん草 オレンジ / 胡瓜 人参 トマト
28	金	ご飯 ボークビーンズ (洋風だし) ブロッコリー パナナ 清まし汁 (えのき茸・小松菜)	抹茶お麩ラスク (未・以) 牛乳	大豆水煮 豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / お麩 植物油 三温糖	玉葱 人参 ブロッコリー えのき茸 小松菜 パナナ / 抹茶
31	月	ご飯 鶏肉のおろし焼き 和風サラダ オレンジ 清まし汁 (みつば・白玉麩)	マレードカト (乳) (未・以) 牛乳	鶏もも肉 醤油 わかめ / 牛乳	米 ホールコーン 三温糖 白玉麩 / 食パン マレードジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 みつば オレンジ

《平均栄養価 3歳未満児 (朝の牛乳含む)》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
496	19.6	14.7	251	1.8

《平均栄養価 3歳以上児》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
515	20.8	14.5	216	2

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆印は市販品のおやつを提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上書いてありますのでご覧ください。

こんにちは、給食室です

7/7はセタカレー・セタそうめんを予定しております。  
セタカレーでは、子ども達にカレーの上に星の形の野菜を自分たちで飾ってもらいます。

