



7月のこんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児
			血・肉・骨になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	水	ごはん		米		560	524
		手まりシュウマイ	豚肉	片栗粉 ワンタンの皮	玉葱 生姜 グリーンピース	20.2	18.7
		中華和え	焼豚	油 ごま	人参 もやし きゃべつ 豆苗	18.2	17.9
		とうがんのすーぷ			冬瓜 人参 小松菜	1.6	1.3
	みやつ	麦茶					
2	木	ごはん		米		569	523
		ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも あおさ	油 天ぷら粉		17.4	15.5
		切干さらだ		中華ドレッシング 砂糖	切り干し大根 きゃべつ 人参 水菜	20.0	18.8
		トン汁	豚肉 味噌	油 じゃが芋	人参 大根 椎茸 ごぼう 葱	1.8	1.7
	みやつ	牛乳	牛乳				
3	金	ジャージャー麺	豚肉 味噌	ラーメン 油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸 きゅうり オイスターソース	560	520
		五目たまご焼き	かつおフレーク 卵	油 砂糖	玉葱 人参 椎茸 ほうれん草	22.1	19.8
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 桃缶 パイン缶 パナナ	17.7	16.3
		牛乳	牛乳			1.3	1.2
	みやつ	麦茶	大豆とじゃこおむすび	大豆 じゃこ	米 砂糖		
4	土	わかめごはん		米 ごま	わかめごはんの素	566	526
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋 糸こんにゃく 油 砂糖	玉葱 人参 いんげん	15.8	14.7
		なめこ汁	豆腐 味噌		葱 なめこ	18.5	18.3
		みかん缶			みかん缶	1.8	1.7
	みやつ	牛乳	牛乳				
6	月	ごはん		米		562	517
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	油	玉葱 生姜	22.9	20.6
		胡麻和え		砂糖 ごま	きゃべつ 人参 ほうれん草	20.5	18.8
		じゃが玉汁	油揚げ 味噌	じゃが芋	玉葱	1.7	1.8
	みやつ	牛乳	牛乳				
7	火	七塔そうめん	錦糸卵 チキンフレーク	そうめん	きゅうり もやし きゃべつ 人参 みかん缶 おくら めんつゆ	563	524
		天ぷら		油	さつま芋天ぷら 野菜かき揚げ	17.8	13.4
		きらきらゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース りんごジュース グレープジュース	14.5	14.3
		牛乳	牛乳			2.5	2.1
	みやつ	麦茶	焼きおむすび	チーズ 鯉節	米		
8	水	のり佃ごはん	のり佃煮	米		560	524
		ひじき入りのたまご焼き	豚肉 ひじき えび 卵	油 砂糖	玉葱 人参	22.1	20.2
		和風さらだ	かつおフレーク	ごま	大根 きゅうり 人参 めんつゆ	18.6	18.2
		おみそ汁	味噌	里芋	人参 小松菜	1.8	1.7
	みやつ	牛乳	牛乳				
9	木	ごはん		米		561	521
		さわらのさらだ焼き	さわら 粉チーズ	ごま 小麦粉 油	生姜 カレー粉	22.8	21.2
		豆のさらだ		コールドレッシング	きゅうり きゃべつ 人参 枝豆	18.4	18.1
		オニオンスープ			玉葱 人参 いんげん	1.6	1.3
	みやつ	牛乳	牛乳				
10	金	中華おこわ	豚肉	米 もち米 油 砂糖	人参 筍 干し椎茸 グリーンピース	565	528
		蒸し鶏の中華和え	鶏肉	砂糖 ごま油	葱 生姜 人参 玉葱 ピーマン	26.7	19.4
		中華かき玉スープ	卵	ごま ごま油 片栗粉	人参 玉葱 葱 きくらげ	15.7	15.3
		ずいか			ずいか	1.4	1.3
	みやつ	牛乳	牛乳				
11	土	ナポリタン	ウインナー 粉チーズ	スパゲッティ 油	玉葱 人参 ケチャップ トマト ピーマン	561	522
		つなさらだ	かつおフレーク	中華ドレッシング	きゃべつ きゅうり 人参 コーン	19.3	16.4
		ぼてとスープ		じゃが芋	玉葱 人参 いんげん	21.0	20.0
		ゼリー			ゼリー	2.2	2.2
	みやつ	牛乳	牛乳				
13	月	ごはん		米		561	528
		ほきのごま味噌焼き	ほき 味噌	ごま 砂糖 ごま油	葱 にんにく	23.6	22.5
		五目きんぴら	油揚げ	油	ごぼう 人参 レンコン いんげん	17.2	17.1
		けんちん汁	鶏肉 豆腐	油 じゃが芋	人参 大根 ごぼう	2.2	2.1
	みやつ	牛乳	牛乳				
14	火	梅ごはん		米 ごま	人参 梅干	562	518
		けんちん煮	豚肉 厚揚げ	油 里芋 砂糖	人参 大根 ごぼう いんげん	19.8	17.7
		とろとろ汁	豆腐 味噌		なめこ おくら モロヘイヤ	19.8	18.3
		牛乳	牛乳				
	みやつ	麦茶	とうもろこし				
15	水	ごはん		米		572	522
		鶏肉のごまだれ	鶏肉	片栗粉 油 ごま 砂糖		23.4	17.4
		もやしの和え物			もやし きゅうり 人参 なめたけ めんつゆ	17.4	16.4
		油揚げとわかめのおみそ汁	油揚げ わかめ 味噌		葱 しめじ	2.1	2.1
	みやつ	牛乳	牛乳				
16	木	冷やし中華	焼豚 錦糸卵	ラーメン ごま油	きゅうり もやし きゃべつ 人参 冷やし中華スープ	568	523
		ピザぼてと	ベーコン チーズ	油 じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン ピザソース	19.1	17.0
		メロン			メロン	20.5	17.9
		牛乳	牛乳			2.2	1.8
	みやつ	麦茶	いなり寿司	味付け油揚げ	米 ごま		



7月のこんだて



2020年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児	
			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	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
17	金	夏の炊き込みご飯	ウインナー	米 バター	とうもろこし ドライパセリ	566	524	
		豆腐とえびのケチャップ煮	豚肉 豆腐 えび	油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 葱 玉葱 人参 ケチャップ トマト チンゲン菜	21.3	20.4	
		白菜と肉団子のスープ	チキンボール		玉葱 人参 白菜	19.1	19.1	
		キウイフルーツ			キウイフルーツ	2.0	2.1	
	みやつ	牛乳 人参ゼリー	牛乳 寒天	砂糖	オレンジジュース 人参			
18	土	ごはん		米		568	523	
		ベーコン巻エッグ	ベーコン巻エッグ			15.8	14.5	
		コーンさらだ		フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	19.5	15.5	
		青菜のスープ			小松菜 人参 えのき			
	みやつ	桃缶 牛乳 ちーず蒸しケーキ	牛乳	ちーず蒸しケーキ	桃缶	1.8	1.9	
20	月	ごはん		米		564	527	
		さばの味噌煮	さば 味噌	砂糖	葱 生姜	24.0	22.9	
		切干大根の五目煮	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき	砂糖 油	人参 切り干し大根 いんげん 干し椎茸	22.9	22.0	
		豆腐とほうれん草のお吸い物	豆腐		葱 ほうれん草	2.5	2.2	
	みやつ	牛乳 お心のコーンぼた風味	牛乳	おつゆ麩 バターオイル	コーンクリーム			
21	火	ごはん		米		562	525	
		ピーマンの肉詰め	豚肉 卵	パン粉	ピーマン 玉葱 人参 ケチャップ ソース	24.6	21.7	
		豆苗のさらだ	粉チーズ	フレンチドレッシング	豆苗 もやし きゃべつ 人参	11.0	10.8	
		洋風おみそ汁	味噌 牛乳	じゃが芋	きゃべつ コーン 人参 ブロッコリー	1.8	1.7	
	みやつ	なし 牛乳 焼豚蒸しパン	牛乳	牛乳 焼豚	蒸しパンミックス			
22	水	夏野菜カレーライス	豚肉 粉チーズ	米 油 バター 小麦粉 砂糖 カレーフレーク	玉葱 人参 トマト かぼちゃ なす ピーマン コーン おろしりんご ケチャップ ソース	565	525	
		フルーツさらだ		フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり りんご パイン缶	18.0	16.9	
		発酵乳	ショア			15.7	15.8	
	みやつ	牛乳 豆乳レアチーズケーキ	牛乳	ゼラチン 豆乳 ホイップクリーム	砂糖	レモン果汁		
23~24		海の日・スポーツの日						
25	土	ごはん		米		571	522	
		煮込みハンバーグ	ハンバーグ	バター	ケチャップ ソース デミグラスソース	17.1	14.9	
		付け合せ		じゃが芋 バター 砂糖	人参 いんげん	17.7	16.1	
		ほうれん草のすーぶ	豚肉		人参 えのき ほうれん草	2.0	1.8	
	みやつ	洋梨缶 牛乳 バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン	洋梨缶			
27	月	ツナピラフ	かつおフレーク	米 バターオイル 油	人参 玉葱 枝豆	562	522	
		マセドアンさらだ	チーズ	じゃが芋 コールスロドレッシング	人参 きゅうり きゃべつ	24.2	18.9	
		コーンチャウダー	牛乳	シチューミックス	コーン 玉葱 人参 ドライパセリ	14.3	17.2	
	みやつ	牛乳 お菓子とバナナ	牛乳	ビスケット	バナナ			
28	火	ごはん		米		563	516	
		鶏肉の味噌焼き	鶏肉 味噌	油 砂糖	にんにく	25.0	18.9	
		人参しりしり風	かつおフレーク 卵そぼろ	ごま油 マヨネーズ	玉葱 人参 コーン めんつゆ 豆苗	17.4	17.2	
		なすと油揚げのおみそ汁	油揚げ 味噌		なす 玉葱	2.2	2.1	
	みやつ	オレンジ 牛乳 さいころラスク	牛乳	食パン バターオイル 砂糖	シナモン			
29	水	ごはん		米		563	523	
		鮭のチーズ焼き	鮭 チーズ	マヨネーズ	玉葱 しめじ	20.5	19.6	
		トマトさらだ		コールスロドレッシング	トマト 玉葱 きゅうり きゃべつ	18.4	18.3	
		きゃべつの子キンスープ	鶏肉	油	人参 玉葱 きゃべつ チンゲン菜	1.9	1.5	
	みやつ	牛乳 アップルぼてと	牛乳	さつま芋 バター 砂糖	りんご缶			
30	木	ごはん		米		566	529	
		ハンバーグ	豚肉 牛肉 卵 牛乳	パン粉	人参 玉葱 ケチャップ ソース	19.1	17.4	
		みかんさらだ		フレンチドレッシング	きゃべつ きゅうり 人参 みかん缶	17.1	16.8	
		クリームスープ	牛乳	じゃが芋 シチューミックス	玉葱 人参 ほうれん草	1.2	1.1	
	みやつ	ぶどう 牛乳 クッキー	牛乳	バター 砂糖 小麦粉	ぶどう			
31	金	ふりかけごはん		米	ふりかけ	565	528	
		しゅうまい・ぎょうざ・ミニ春巻き	しゅうまい ぎょうざ 春巻き			16.0	15.0	
		春雨さらだ	錦糸卵	砂糖 ごま油	春雨 きゅうり 人参 きゃべつ	19.3	19.4	
		豚肉と白菜のスープ	豚肉	片栗粉	白菜 人参 えのき	2.2	2.3	
	みやつ	ミニ杏仁フルーツ 牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳	杏仁豆腐の素	ストロベリーソース			

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、いす、ぱんだ組は午前にお菓子和茶がでます。

★31日のお誕生日ケーキは、なかよしさんはヨーグルトの代わりにホイップクリームがつかます。

七夕

七夕は本来、旧暦7月7日の行事で5節供の1つですが、現在は、新暦の7月7日に行っています。6日の夕方に笹竹などの飾りつけをし、7日の朝に川や海へと流していました。これを「七夕流し」あるいは「七夕送り」と呼んでいます。

31日は、こあら組さんのリクエスト献立です。

