

しんかくじこども園 2021年7月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

行事	日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
	1	木	ごはん 豚肉と野菜のハーベキューソース炒め もやし昆布和え 味噌汁	豚肉・豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・赤パプリカ・ピーマン 太もやし・きゅうり・人参・■塩昆布 ほうれん草	米(国産) 油・砂糖 さつま芋	料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油 だし	ベビービスケット 牛乳	■たべっちベビービスケット ▲牛乳	せんべい(ほたは焼) 牛乳	■ほたは焼 ▲牛乳
	2	金	麦入りごはん 白身魚の照焼 切干大根と大豆の煮物 味噌汁	ホキ 大豆 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ	米(国産)・押麦 砂糖・油 つきこんにやく・油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	ウエハース 牛乳	■▲マンナウエハース ▲牛乳	黒糖きなこパンケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 黒砂糖・油 ▲牛乳
	3	土	焼きそば ちくわとほうれん草の中華和え すまし汁	豚肉・かつお節 ■ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・太もやし ほうれん草・大根 玉ねぎ・人参	■焼きそば用糖・油 砂糖・ごま油 ■おつゆ麩	とんかつソース ■醤油・鶏がらスープ だし・■醤油・塩	せんべい(ほりんこ) 牛乳	■ほりんこ ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
	5	月	麦入りごはん チキンのマヨネーズ焼 ブロッコリーとキャベツのごま和え 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 えのきたけ・ほうれん草	米(国産)・押麦 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・白ごま	塩 ■醤油・だし だし	ーロゼリー 牛乳	ーロゼリー ▲牛乳	きなこボールクッキー 牛乳	■小麦粉・きな粉・砂糖 ▲バター・▲牛乳 ▲牛乳
	6	火	麦入りごはん アジの蒲焼風 じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁	あじ 鶏肉 赤みそ	人参・さやいんげん 大根・しめじ・青ねぎ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 油・じゃが芋・砂糖	料理酒・■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	マンナビスケット 牛乳	■▲マンナビスケット ▲牛乳	せんべい(豊たべよ) 牛乳	■豊せんべい ▲牛乳
七夕メニュー	7	水	七夕バラちらし寿司 星形ハンバーグ キャベツのおかか和え 天の川にゅうめん	ツナフレーク ハンバーグ かつお節	人参・きゅうり・コーン・のり キャベツ・ほうれん草・人参 オクラ・玉ねぎ	米(国産)・砂糖 油・砂糖・でん粉 砂糖 ■そうめん	■酢・塩 ■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	野菜クラッカー 牛乳	■野菜クラッカー ▲牛乳	フルーツあんみつ 牛乳	寒天・砂糖・バナナ 黄桃(缶詰)・粒あん ▲牛乳
	8	木	ごはん 豆腐チャンプルー 胡麻かぼちゃ レタスとトマトのスープ	豚肉・豚肉・豆腐・●卵	玉ねぎ・太もやし・ニラ・干しいたけ・しょうが かぼちゃ レタス・玉ねぎ・トマト	米(国産) 油・砂糖・ごま油 砂糖・白ごま	■醤油・鶏がらスープ・料理酒・塩 ■醤油 鶏がらスープ	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	ビスコ 牛乳	■▲ビスコ ▲牛乳
食の記念日 「冬瓜」7/10 減塩メニュー	9	金	麦入りごはん サケのつけ焼 五色納豆 厚揚げととうがんの煮物	さけ しらす・納豆 生揚げ	白菜・ほうれん草・人参 冬瓜・人参・グリーンピース	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・料理酒	ベビービスケット 牛乳	■たべっちベビービスケット ▲牛乳	お好み焼き焼き 牛乳	青ねぎ・豚肉・かつお節・■小麦粉 でん粉・油・とんかつソース ▲牛乳
	10	土	肉豆腐丼 白菜の和え物 味噌汁	豚肉・豚肉・焼豆腐 ■ちくわ・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ 小松菜・白菜・人参 太もやし・人参	砂糖・米(国産) 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 だし・■醤油 だし	ウエハース 牛乳	■▲マンナウエハース ▲牛乳	せんべい(雪の穂) 牛乳	■▲せんべい(雪の穂) ▲牛乳
	12	月	麦入りごはん 豚肉の甘辛炒め チンゲン菜の海苔和え 味噌汁	豚肉・豚肉 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう チンゲン菜・白菜・人参・のり 大根・さやいんげん	米(国産)・押麦 つきこんにやく・油・砂糖 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	せんべい(ほりんこ) 牛乳	■ほりんこ ▲牛乳	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■▲シガーフライ ▲牛乳
	13	火	ごはん 白身魚の西京焼 高野豆腐の卵とし すまし汁	ホキ・白みそ 凍り豆腐・●卵	玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖	料理酒・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	マンナビスケット 牛乳	■▲マンナビスケット ▲牛乳	大豆スコーン 牛乳	■ホットケーキミックス・▲バター ▲牛乳・大豆 ▲牛乳
	14	水	夏のチキンカレー ひじきとさつま芋のサラダ フルーツ(バナナ)	鶏肉	なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 ひじき・ブロッコリー・コーン バナナ	油・米(国産) さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■▲カレールウ ■醤油	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	2色ゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖・ダイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳
	15	木	ごはん サバの塩焼 切干大根の煮物 味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ	切干大根・人参・小松菜 玉ねぎ・かぼちゃ・えのきたけ	米(国産) 油 油・砂糖	塩 だし・■醤油・料理酒 だし	ーロゼリー 牛乳	ーロゼリー ▲牛乳	エースコインビスケット 牛乳	■▲エースコイン ▲牛乳
	16	金	ごはん 揚げ鶏のトマトソース ブロッコリーのサラダ スープ	鶏肉	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・キャベツ・人参 チンゲン菜・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	塩・トマトケチャップ・コンソメ コンソメ	野菜クラッカー 牛乳	■野菜クラッカー ▲牛乳	きんぴら焼き 牛乳	米(国産)・ごぼう・人参・油・砂糖 ■醤油・本みりん・白ごま・塩 ▲牛乳
	17	土	冷やしうどん かぼちゃの天ぷら 白菜の和え物	鶏ささみ	太もやし・きゅうり かぼちゃ 白菜・ほうれん草・人参	■うどん ■小麦粉・油 砂糖	■つゆ だし・■醤油	ベビービスケット 牛乳	■たべっちベビービスケット ▲牛乳	せんべい(ほたは焼) 牛乳	■ほたは焼 ▲牛乳
	19	月	豚丼 小松菜のじゃが和え 味噌汁	豚肉・豚肉 しらす 赤みそ	人参・玉ねぎ・青ねぎ キャベツ・小松菜・人参 ごぼう・しめじ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖 さつま芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	ウエハース 牛乳	■▲マンナウエハース ▲牛乳	ハインサーワかん 牛乳	ハイン(缶詰)・寒天 ▲カルピス ▲牛乳
	20	火	麦入りごはん アジのごま味噌焼 かぼちゃの煮物 すまし汁	あじ・白みそ 生揚げ	かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース オクラ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・白ごま・油 砂糖 ■おつゆ麩	本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	せんべい(ほりんこ) 牛乳	■ほりんこ ▲牛乳	ほうれん草マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・ほうれん草 ▲牛乳
鉄強化メニュー	21	水	麦入りごはん 中華オムレツ 春雨の酢の物 中華スープ	●卵・●▲ベーコン ツナフレーク 豆腐	なす・玉ねぎ・青ねぎ きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ	米(国産)・押麦 油・でん粉 緑豆春雨・砂糖 コーン・玉ねぎ	鶏がらスープ・■醤油・塩 だし・■酢・■醤油 鶏がらスープ	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
	24	土	ピピンバザ 小松菜のおかか和え 味噌汁	豚ひき肉・大豆たんぱく かつお節 油揚げ・赤みそ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン 小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ	油・米(国産) 砂糖 さつま芋	塩・■焼肉のたれ だし・■醤油 だし	ーロゼリー 牛乳	ーロゼリー ▲牛乳	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■▲シガーフライ ▲牛乳
お誕生会 メニュー	26	月	トウモロコシごはん チーズハンバーグ 鶏ささみとほうれん草の和え物 味噌汁 デザート(巨峰ゼリー)	■▲ハンバーグ・▲ミックスチーズ 鶏ささみ 赤みそ	コーン ドライパセリ ほうれん草・人参・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖 ■おつゆ麩 巨峰ゼリー	塩・料理酒 だし・■醤油 だし	マンナビスケット 牛乳	■▲マンナビスケット ▲牛乳	お誕生会ケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・生油 油・いちごジャム・黄桃(缶詰) ▲牛乳
	27	火	麦入りごはん サケの土佐焼 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁	さけ・かつお節 豚ひき肉・大豆たんぱく・凍り豆腐 赤みそ	人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 じゃが芋	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	せんべい(豊たべよ) 牛乳	■豊せんべい ▲牛乳
	28	水	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め 中華スープ スイカ	鶏肉 豆腐	しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・黄パプリカ・人参 ほうれん草・えのきたけ ずいか	米(国産) 油・砂糖・でん粉	料理酒・■酢・■醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 鶏がらスープ	野菜クラッカー 牛乳	■野菜クラッカー ▲牛乳	黒糖レーズン蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・レーズン ▲牛乳
食物繊維 強化メニュー	29	木	ごはん サバの竜田揚げ ひじきとごぼうの煮物 味噌汁	さば 大豆 赤みそ	しょうが ごぼう・人参・ひじき・グリーンピース 玉ねぎ・小松菜	米(国産) でん粉・油 つきこんにやく・砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	ウエハース 牛乳	■▲マンナウエハース ▲牛乳	きなこトースト 牛乳	■▲食パン・きな粉 ▲バター・砂糖 ▲牛乳
減塩メニュー	30	金	麦入りごはん 夏野菜麻婆 マロニーサラダ フルーツ(バナナ)	豚ひき肉・大豆たんぱく・生揚げ・赤みそ	なす・玉ねぎ・黄パプリカ・ピーマン・しょうが・にんにく 人参・きゅうり バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒・鶏がらスープ	せんべい(ほりんこ) 牛乳	■ほりんこ ▲牛乳	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
	31	土	ツナスパゲティ コロコロパンキンサラダ スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・しめじ・人参・さやいんげん・のり かぼちゃ・きゅうり・コーン 大根・チンゲン菜・人参	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	鶏がらスープ・料理酒・塩・■醤油 コンソメ	ベビービスケット 牛乳	■たべっちベビービスケット ▲牛乳	せんべい(雪の穂) 牛乳	■▲せんべい(雪の穂) ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

・食の記念日は夏野菜の「冬瓜」です。冬瓜には水分が多く含まれカラダを冷やす働きがある為熱中症の予防にもなる食材です。
 ・七夕メニューにはちらし寿司や星形ハンバーグ・天の川にみたてたにゅうめんを取り入れています。
 ・季節の果物「すいか」も取り入れています。種があるので気を付けてください。
 ~強化メニューについて~「減塩メニュー」では汁物をぬいたり、素材の味を生かせる調理方法で減塩対策をした献立です。
 「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。
 「食物繊維強化メニュー」は食物繊維の多い食材(根菜・海藻・きのこなど)を使用した献立です。
 毎月取り入れていきますので、しっかり、食べて元気な体を作りましょう。