

## 献立表



暑かったり、梅雨らしい日が続いたりこの時期は体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。夏を元気に過ごせるよう、旬の夏野菜を使ったメニューや喉越しの良いおやつで子どもたちを食の面からサポートしていきたいと思ひます。



2021年07月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 木	御飯 焼きビーフン まっくろくろすけサラダ 味噌汁(青さのり・なめこ)、麦茶	566.1(455.5) 15.3(12.5) 19.8(15.9)	米、小麦粉、油 ビーフン、三温糖、ごま油	豚肉、たこ、米みそ 卵、かつお節 揚げボール(エビ抜き)	もやし、人参、キャベツ 胡瓜、葱、なめこ、玉葱 あさつき、ひじき、干し椎茸 あおさ、あおのり、生姜	しょうゆ、酒、酢 中濃ソース、和風だしの素 食塩、味コンソメ	きゅうり漬け	たこ天 麦茶	
02 金	食パン タンダーチキン 大豆のココロサラダ オクラと春雨のスープ、麦茶	647.0(505.3) 28.4(22.3) 18.9(14.9)	食パン、米、はるさめ	鶏もも肉、だいた ヨーグルト、ウインナー	きゅうり、レタス、トマト オクラ、こんぶ、わかめ 焼きのり、にんじん コーン	ケチャップ、食塩 カレー粉、こしょう 味コンソメ	茹人参	昆布おにぎり 麦茶	
03 土	冷やしたぬき メロン 麦茶	246.0(197.9) 9.2(7.5) 2.7(2.1)	ゆでうどん	ハム、かにかま(アラスカ) 揚げボール	マスクメロン、きゅうり	めんつゆ			
05 月	御飯(雑穀入り) さわらの竜田揚げ 刻み昆布煮 味噌汁(茄子・ねぎ)、麦茶	571.7(489.5) 18.9(15.4) 21.6(17.2)	米、小麦粉、油、砂糖 片栗粉、三温糖 雑穀	さわら、卵、油揚げ 米みそ、牛乳、バター かつお節	なす、人参、葱、椎茸 刻みこんぶ、にんにく 生姜、こんぶ、ブルー ン 胡瓜	しょうゆ、酒、みりん	ブルー	甘食 麦茶	諸日納入日
06 火	麦御飯 マーボー豆腐 中華スパゲティサラダ ベビーチーズ、麦茶	539.6(439.0) 22.6(18.9) 19.0(16.2)	米、スパゲティ 三温糖、押麦 片栗粉、ごま油、油	木綿豆腐、ヨーグルト チーズ、豚ひき肉 米みそ、ハム	ねぎ、みかん缶、バナナ パイ缶、にら、しいたけ きゅうり、人参、にんにく しょうが、だいこん	しょうゆ、酒、酢 甜麺醬、中華味	茹大根	フルーツヨーグルト 麦茶	園外保育 (4・5歳児)
07 水	御飯 鶏肉のゴマネーズ焼き きゅうりとしらすの酢の物 洋風スープ、麦茶	766.9(620.5) 31.1(24.9) 46.7(36.8)	米、マヨネーズ、三温糖 すりごま、ごま、ごま油	フランクフルト、鶏もも肉 しらす干し、牛乳	レタス、きゅうり キャベツ、ねぎ、にんじん しょうが、にんにく、わかめ	ケチャップ、しょうゆ 酢、食塩、こしょう	牛乳	フランクフルト 麦茶	園外保育 (4・5歳児)
08 木	サラダうどん 芋フライ バナナ、麦茶	537.3(484.8) 14.8(13.2) 9.0(7.8)	ゆでうどん、じゃがいも 米、もち米、マヨネーズ パン粉、小麦粉、三温糖 油、ごま油	ハム、かにかま(アラスカ) 豚ひき肉	バナナ、きゅうり、レタス にんじん、たけのこ グリーンピース、干し椎茸	めんつゆ、しょうゆ 中濃ソース、酒、食塩	茹人参	中華おこわの おにぎり 麦茶	園外保育 (4・5歳児)
09 金	御飯 筑前煮 五目納豆 味噌汁(キャベツ・玉葱)、麦茶	432.0(433.8) 19.1(20.6) 8.0(12.4)	米、食パン、砂糖	納豆、鶏もも肉 じゃこ、米みそ ベーコン、チーズ	人参、れんこん、ピーマン キャベツ、こんにゃく ごぼう、玉葱、オクラ モロヘイヤ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ ケチャップ、めんつゆ 酒、みりん	ベビーチーズ	ピザトースト 麦茶	
10 土	冷やし中華 バナナ 麦茶	336.3(286.9) 11.6(9.6) 5.6(4.5)	中華麺 油	卵、ハム	バナナ、きゅうり				
12 月	御飯 鮭のオーロラソース 中華風春雨サラダ 味噌汁(じゃが芋・人参)、麦茶	462.0(406.6) 17.8(14.9) 12.6(10.1)	米、じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、はるさめ 三温糖、ごま油	べにさけ、米みそ ハム、卵	みかん缶、胡瓜、レタス にんじん、こんにゃく 黒きくらげ、パセリ ブルー	ケチャップ、しょうゆ 酢、酒	ブルー	みかん寒 麦茶	
13 火	ロールパン ポークピカタ コールスローサラダ オニオンスープ、麦茶	672.5(491.6) 23.7(17.8) 26.6(20.1)	ロールパン、米 小麦粉、油、砂糖	豚肉、卵、鶏ひき肉 油揚げ、バター、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ 南瓜、にんじん、コーン ひじき、パセリ、きゅうり	しょうゆ、ケチャップ 食塩、こしょう	きゅうり漬け	ひじきおにぎり 麦茶	
14 水	御飯 花しゅうまい 厚揚げサラダ もやしのスープ、麦茶	451.2(376.8) 17.7(15.3) 12.0(10.7)	米、しゅうまいの皮 片栗粉、ごま油 三温糖、油	豚ひき肉、生揚げ	とうもろこし、たまねぎ きゅうり、万能ねぎ もやし、にんじん しょうが、だいこん	しょうゆ、中華だしの素 酒、食塩、こしょう	茹大根	とうもろこし 麦茶	体操教室
15 木	麦御飯 夏野菜カレー トマトとツナのサラダ ブルー、麦茶	657.3(566.4) 20.4(19.9) 28.5(25.4)	米、小麦粉、マヨネーズ 押麦、油、ごま油	豚ひき肉 ツナ、卵、豆乳	玉葱、なす、南瓜、レタス トマト、にら、にんじん ピーマン、葱、ブルー ン しょうが、にんにく	カレー粉、食塩 こしょう	豆乳	チヂミ風 麦茶	避難訓練
16 金	御飯(雑穀入り) ママ'sチキン 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(油揚げ・ねぎ)、麦茶	494.8(459.1) 16.4(16.6) 19.5(19.4)	米、焼ふ、片栗粉、油 三温糖、ごま油、雑穀	鶏もも肉、米みそ バター、牛乳 油揚げ	こまつな、レタス もやし、ねぎ、りしりこんぶ	しょうゆ、酒	牛乳	麩ラスク 麦茶	
17 土	焼きそば キウイフルーツ 麦茶	297.9(233.7) 10.3(8.1) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 中華麺(焼きそば麺)	豚肉	キウイフルーツ キャベツ、もやし、あおのり				
19 月	御飯(雑穀入り) アジフライ ひじき煮 味噌汁(大根・玉葱)、麦茶	411.6(320.4) 12.0(9.4) 9.4(7.1)	米、白玉粉、油 パン粉、三温糖、小麦粉 雑穀	あじ、米みそ 油揚げ、かつお節	だいこん、パイ缶、もも缶 みかん缶、玉葱、キャベツ こんにゃく、人参、椎茸 ひじき、りしりこんぶ、胡瓜	しょうゆ、中濃ソース 酒、みりん、食塩	きゅうり漬け	フルーツ白玉 麦茶	
20 火	麦御飯 豆腐のチャンプルー ナムル 味噌汁(えのき・玉葱)、麦茶	400.4(320.6) 12.5(10.2) 11.9(9.4)	じゃがいも、米、片栗粉 押麦、ごま油、油	木綿豆腐、豚肉、米みそ とろけるチーズ、牛乳 かつお節、粉チーズ	もやし、こまつな、人参 ズッキーニ、たまねぎ えのきたけ、胡瓜	しょうゆ、食塩、酒	茹人参	チーズじゃがまる 麦茶	
21 水	冷やし中華 南瓜煮 飲むヨーグルト、麦茶	657.7(593.2) 23.4(23.1) 10.1(10.5)	米、三温糖、油 中華麺	卵、チーズ、ハム かつお節、豆乳 飲むヨーグルト	かぼちゃ、きゅうり 焼きのり	しょうゆ、みりん、酒	豆乳	おかかチーズ おにぎり 麦茶	
24 土	ナポリタン オレンジ 麦茶	303.1(245.7) 9.5(7.6) 8.8(7.0)	スパゲティ オリーブ油	ウインナー(ジャウエッセン) 粉チーズ	オレンジ、たまねぎ ピーマン	ケチャップ、こしょう			
26 月	御飯 白身魚のマリネ いんげんのカレーマヨ和え コンソメジュリエンス、麦茶	491.7(481.1) 16.1(17.2) 18.4(19.1)	米、油、じゃがいも マヨネーズ、片栗粉 三温糖	牛乳、たら ちくわ	いんげん、きゅうり にんじん、たまねぎ セロリ、絹さや	酢、しょうゆ、食塩 カレー粉、こしょう チキンコンソメ フルーチェ	牛乳	フルーチェ 麦茶	
27 火	食パン ラタトゥイユチキン タラモサラダ 野菜スープ、麦茶	608.8(503.4) 21.1(19.1) 19.4(16.9)	食パン、米、じゃがいも マヨネーズ、油	鶏もも肉、たらこ、豆乳	ホールトマト缶詰、人参 ズッキーニ、なす、玉葱 きゅうり、黄ピーマン コーン、焼きのり、にんにく	食塩、こしょう	豆乳	塩おにぎり 麦茶	
28 水	麦御飯 ブルコギ 野菜のピクルス かきたま汁、麦茶	557.7(442.4) 21.0(16.9) 21.1(17.1)	米、そうめん、押麦 油、すりごま、ごま油	豚肉、和牛 卵、鶏がらスープ	玉葱、人参、オクラ 胡瓜、かぶ、あさつき にら、大根 刻みこんぶ、にんにく	酢、めんつゆ みりん、しょうゆ 酒、食塩	茹大根	そうめん 麦茶	音楽指導
29 木	雑穀御飯 茄子と鶏肉の黒酢あんかけ かみかみ和え、すいか 味噌汁(小松菜・葱)、麦茶	586.9(499.8) 19.9(16.6) 13.4(10.5)	米、冰糖みつ、砂糖 片栗粉、じゃがいも 雑穀	鶏むね肉 アイスクリーム 米みそ、いしか	すいか、なす、南瓜 レタス、きゅうり、人参 ピーマン、赤ピーマン 小松菜、葱、しょうが	しょうゆ、黒酢 酒、みりん、食塩	蒸しじゃが芋	スペシャル かき氷 麦茶	誕生会
30 金	チキンライス コーンサラダ ソーセージスープ、麦茶	481.4(421.3) 13.6(11.4) 6.8(5.6)	米、小麦粉 じゃがいも、三温糖 黒ごま、油、片栗粉	鶏もも肉 魚肉ソーセージ 粉チーズ、ベーコン	たまねぎ、レタス にんじん、きゅうり キャベツ、ピーマン ブルー、コーン	ケチャップ 食塩、こしょう 味コンソメ	ブルー	かみかみパン 麦茶	お泊り保育 (5歳児)
31 土	おにぎり 味噌汁(油揚げ・大根) バナナ、麦茶	265.6(229.8) 5.7(5.1) 1.9(1.8)	米	米みそ、油揚げ	バナナ、だいこん 焼きのり				お泊り保育 (5歳児)

※献立は都合により変更することがあります。