



# 7月献立表



2017年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	3/31	ごはん・昆布の佃煮 焼き鮭 冬瓜そぼろ煮 具だくさんみそ汁	紅茶シフォン※ 牛乳※	米・昆布・オカ・ゴマ・鮭・冬瓜・豚肉・ 玉葱・かぶ・人参・えのき・油揚げ・ モロヘイヤ・南瓜・卵・薄力粉・ 紅茶葉・牛乳	10/24	ごはん しそ鶏つくね※ ひじきとコーンの煮物 けんちん汁	10日 牛乳※ ジャムクッキー※ 24日 牛乳※ ハーブクッキー※	米・鶏肉・しそ・長葱・蓮根・パン粉・ 卵・生姜・ひじき・人参・ハム・コーン・ いんげん・里芋・ごぼう・大根・油揚げ・ 小松菜・豆腐・こんにやく・牛乳・ マーガリン・薄力粉・ジャム・米粉・チーズ・パセリ
火	4/18	ナン 夏野菜カレー スティックサラダ(ツナマヨネーズ)※ 飲むヨーグルト※	焼きとうもろこし お茶	強力粉・薄力粉・はちみつ・イースト・ 玉葱・なす・オクラ・ズッキーニ・人参・ 豚肉・南瓜・パプリカ・いんげん・ カレールウ・きゅうり・レタス・トマト・マヨネーズ・ ツナ・飲むヨーグルト・とうもろこし・お茶	11/25	食パン(ジャム) イタリアン豆腐※ ラタトゥユ かぼちゃのポタージュ※	ずんだ団子 お茶	食パン・ジャム・豆腐・豚肉・玉葱・人参・ ニンニク・トマト・チーズ・パセリ・ズッキーニ・ パプリカ・茄子・セロリ・エリンギ・ニンニク・ 南瓜・牛乳・マーガリン・薄力粉・枝豆・ じゃが芋・白玉粉・お茶
水	5/19	玄米ごはん コーン肉じゃが キャベツの浅漬け かぶとオクラのみそ汁	バジルトマトトースト※ 牛乳※	玄米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ 白滝・しめじ・とうもろこし・キャベツ・ きゅうり・しそ・かぶ・えのき・オクラ・ 南瓜・油揚げ・食パン・チーズ・トマト・ バジル・ニンニク・牛乳	12/26	梅じゃこごはん 鯛のみりん干し 枝豆の白和え 茄子のみそ汁	チーズケーキ※ 牛乳※	米・梅干し・しそ・しらす・鯛・豆腐・ 枝豆・ひじき・人参・ゴマ・茄子・玉葱・ じゃが芋・ほうれん草・舞茸・ 切り干し大根・クリームチーズ・卵・生クリーム・ レモン・薄力粉・ビスケット・マーガリン・牛乳
木	6/20	あんかけ焼きそば※ きゅうりの生姜漬け 豚肉と長葱のスープ	6日 お茶※ かぼちゃアイス※ 20日 牛乳※ かぼちゃプリン※	蒸し麺・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・ 干し椎茸・い・海老・もやし・鶏の卵・ ピーマン・きゅうり・生姜・長葱・ 青梗菜・白菜・筍・南瓜・お茶・ 生クリーム・牛乳・卵	13/27	ごはん 肉団子の甘酢あん※ 春雨サラダ 生姜スープ※	ももゼリー お茶	米・豚肉・玉葱・卵・生姜・レタス・ゴマ・ きゅうり・人参・ハム・春雨・コーン・ミニトマト・ 鶏肉・えのき・青梗菜・筍・ アガー・桃ジュース・お茶
金	7/21	七夕ちらし※ (21日 ひつまぶし) 夏野菜の天ぷら※ 枝豆 短冊すまし汁	7日 お茶 七夕そうめん 21日 お茶 そうめん	米・卵・海老・人参・干し椎茸・油揚げ・ 蓮根・いんげん・南瓜・ピーマン・薄力粉・ 枝豆・長葱・えのき・筍・麩・オクラ・そうめん・ ミニトマト・きゅうり・お茶・うなぎ・万能葱・ ごぼう・ひじき・竹輪・海苔	14/28	玄米ごはん 豚肉の野菜巻き 和風サラダ 切り干し大根のみそ汁	えびせん 牛乳※	玄米・豚肉・いんげん・えのき・人参・ しそ・梅干し・ツナ・ミニトマト・きゅうり・ わかめ・レタス・コーン・切り干し大根・ 玉葱・油揚げ・小松菜・ 桜海老・上新粉・ゴマ・牛乳
土	8/22	ビビンバ キャベツの中華スープ	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・長葱・ニンニク・ぜんまい・ ほうれん草・大豆もやし・人参・ゴマ・ キャベツ・玉葱・干し椎茸・筍・ お菓子・牛乳	1/15/29	豚竜田井 なめこと豆腐のみそ汁	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・きゅうり・レタス・しそ・長葱・ ゴマ・玉葱・人参・なめこ・豆腐・ ほうれん草・お菓子・牛乳

🍎 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 534kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.9g 塩分 1.6g

### 🍎 代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。

今月除去対象の食品は、鶏卵・乳・乳製品です。

🍎 玄米ごはんのメニューの日は、0・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。



今月のデザート 小玉すいか  
今月のおやつ かぼちゃアイス



～今月の郷土食～  
ひつまぶし(愛知)  
ずんだ団子(宮城・山形)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆