



# 7月献立表



2018年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	2/30	梅じゃこごはん メダイのムニエル オクラの和風サラダ 茄子のみそ汁	お芋のタルト 牛乳*	米・梅干し・しそ・しらす・メダイ・ 薄力粉・マーガリン・レモン・パセリ・鶏肉・ オクラ・きゅうり・人参・茄子・じゃが芋・ 玉葱・人参・ほうれん草・舞茸・ 切り干し大根・さつま芋・生クリーム・卵・ クラッカー・牛乳	9/23	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き 枝豆の白和え 南瓜とオクラのみそ汁	えびせん* 牛乳*	米・鶏肉・生姜・梅干し・しそ・豆腐・ 枝豆・ひじき・人参・玉葱・オクラ・ 南瓜・油揚げ・えのき・茄子・ 桜エビ・牛乳
火	3/31	ジャージャー麺* じゃが芋の中華サラダ 酸辣湯	焼きとうもろこし 牛乳*	乾麺・もやし・きゅうり・人参・豚肉・ ニンニク・干し椎茸・筍・長葱・玉葱・ じゃが芋・ハム・豆腐・春雨・いんげん・ えのき・卵・とうもろこし・牛乳	10/24	ごはん さんが焼き 冬瓜そぼろ煮 たぬき汁	シナモントースト 牛乳*	米・鯛・生姜・長葱・しそ・冬瓜・ 豚肉・こんにやく・ごぼう・人参・ 油揚げ・干し椎茸・里芋・山椒・ 食パン・マーガリン・シナモン・牛乳
水	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*	サイダーゼリー お茶	強力粉・薄力粉・はちみつ・イースト・ 玉葱・茄子・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・アガー・サイダー・ ぶどうジュース・お茶	11/25	食パン(ジャム) ハーブチーズハンバーグ イタリアンサラダ マダガスカル風スープ	11日かぼちゃアイス 25日フローズンヨーグルト* お茶	食パン・ジャム・豚肉・玉葱・パン粉・卵・ チーズ・パプリカ・パセリ・レタス・きゅうり・トマト・ アスパラ・水菜・人参・ブロッコリー・ウインナー・ パプリカ・キャベツ・南瓜・生クリーム・牛乳・ お茶・ヨーグルト・みかん缶
木	5/19	七タちらし (19日ひつまぶし) 竹輪の磯辺揚げ* 短冊すまし汁	5日七タそうめん 19日そうめん お茶	米・卵・海老・人参・干し椎茸・油揚げ・ 蓮根・いんげん・竹輪・青のり・ 薄力粉・長葱・えのき・筍・麩・オクラ・ そうめん・トマト・きゅうり・お茶・鰻・ 海苔・万能葱・ごぼう・ひじき	12/26	玄米ごはん 豆腐とササミのうま煮 かぼちゃの塩バター 貝だくさんみそ汁	桃のケーキ* 牛乳*	玄米・豆腐・鶏肉・干し椎茸・人参・ 枝豆・南瓜・マーガリン・大根・えのき・ さつま芋・玉葱・小松菜・油揚げ・ 桃缶・卵・薄力粉・アーモンド・牛乳
金	6/20	玄米ごはん(オカカふりかけ) コーン肉じゃが キャベツときゅうりの浅漬け けんちん汁	6日レモンクッキー 20日トマトパスタクッキー 牛乳*	玄米・昆布・オカカ・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・長葱・里芋・ごぼう・ 大根・油揚げ・小松菜・豆腐・こんにやく・ 薄力粉・マーガリン・レモン・牛乳・トマト・チーズ・ パスタ	13/27	ごはん 酢豚* きゅうりの中華風浅漬け 生姜スープ	ずんだ団子 お茶	米・豚肉・生姜・玉葱・人参・ピーマン・ 干し椎茸・筍・ニンニク・きゅうり・鶏肉・ えのき・青梗菜・卵・牛乳・枝豆・お茶
土	7/21	豚竜田井 なめこ豆腐のみそ汁	お菓子* 牛乳*	米・豚肉・きゅうり・レタス・しそ・長葱・ 玉葱・人参・なめこ・豆腐・ ほうれん草・お菓子・牛乳	14/28	冷やしきつねうどん かぶの梅和え	お菓子* 牛乳*	乾麺・油揚げ・きゅうり・わかめ・ 鶏肉・かぶ・人参・梅干し・かぶの葉・ オカカ・お菓子・牛乳

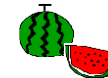
今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 548kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.5g 塩分 1.9g

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・ゴマ・アーモンドです。

玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に、2歳児グループは玄米と七分搗き米を半量ずつ混ぜたものに替えて提供します。

## お誕生日を祝って

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)  
さんが焼き(千葉)



☆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☆