





7月献立表

2019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	1 / 29	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き 枝豆の白和え かぼちゃとオクラのみそ汁	かぼちゃスフレ※ 牛乳※	米・鶏肉・生姜・梅干し・しそ・豆腐・ 枝豆・ひじき・人参・ゴマ・玉葱・オクラ・ 南瓜・油揚げ・えのき・茄子・卵・ 薄力粉・牛乳	8 / 22	梅じゃごごはん 太刀魚のムニエル オクラの和風サラダ けんちん汁	マドレーヌ※ 牛乳※	米・梅干し・しそ・しらす・太刀魚・ 薄力粉・マーガリン・パセリ・レモン・鶏肉・ オクラ・きゅうり・人参・長葱・里芋・ ごぼう・大根・油揚げ・小松菜・ 豆腐・こんにやく・卵・牛乳
火	2 / 16 / 30	中華丼 茄子とズッキーニの味噌炒め 酸辣湯※	チーズトースト 牛乳※	米・豚肉・玉葱・白菜・人参・木耳・ 海老・ゆ・帆立・筍・青梗菜・生姜・ 茄子・ズッキーニ・豆腐・春雨・ 長葱・いんげん・えのき・卵・食パン・ チーズ・パセリ・パセリ・牛乳	9 / 23	バジルナン 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・ バジル・玉葱・茄子・オクラ・ズッキーニ・ 人参・豚肉・南瓜・パプリカ・カレールウ・ いんげん・きゅうり・レタス・トマト・ツナ・ マヨネーズ・飲むヨーグルト・とうもろこし・お茶
水	3 / 17 / 31	玄米ごはん コーン肉じゃが キャベツときゅうりの浅漬け 具だくさんみそ汁	3日ほうじ茶クッキー 17日スノーボールクッキー 31日ハーブクッキー※ 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・しそ・ きゅうり・さつま芋・えのき・小松菜・ 大根・油揚げ・薄力粉・ほうじ茶・卵・ マーガリン・パセリ・パセリ・アーモンド・牛乳	10 / 24	ごはん さんが焼き 冬瓜のそぼろ煮 とろとろ野菜のスープ	10日かぼちゃアイス※ 24日フローズンヨーグルト お茶	米・鰯・生姜・長葱・ゴマ・しそ・冬瓜・ 豚肉・白菜・春雨・玉葱・人参・ ほうれん草・えのき・南瓜・生クリーム・ 牛乳・卵・ヨーグルト・ブルーベリー・お茶
木	4 / 18	食パン(ジャム) 豚肉のハーブパン粉焼き イタリアンサラダ ミートソーススープ	ミルクゼリー お茶	食パン・ジャム・豚肉・パン粉・ニンク・ パセリ・バジル・レタス・きゅうり・トマト・ アスパラ・水菜・玉葱・人参・マッシュルーム・ ブロッコリー・マカロニ・アカー・牛乳・ みかん缶・もも缶・お茶	11 / 25	玄米ごはん 豆腐とササミのうま煮 かぼちゃの塩バター 茄子のみそ汁	パイナップルケーキ※ 牛乳※	玄米・豆腐・鶏肉・干し椎茸・人参・ 枝豆・南瓜・マーガリン・茄子・じゃが芋・ 玉葱・ほうれん草・切り干し大根・ パン缶・卵・薄力粉・牛乳
金	5 / 19	七夕ちらし※(19日ひつまぶし) 竹輪の磯辺揚げ 短冊すまし汁	5日七夕そうめん 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・ミニトマト・きゅうり・お茶・鰻・ 海苔・青葱・ごぼう・ひじき	12 / 26	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・ヒーマン・ 干し椎茸・筍・ニンク・きゅうり・鶏肉・ えのき・青梗菜・卵・じゃが芋・ 上新粉・枝豆・お茶
土	6 / 20	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・ ゴマ・玉葱・人参・なめこ・豆腐・ ほうれん草・お菓子・牛乳	13 / 27	冷やしきつねうどん かぶの梅肉和え	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・お菓子・牛乳

 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 545kcal たんぱく質 20, 8g 脂質 18, 2g 塩分 1, 7g

 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・牛乳です。

 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。

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☆