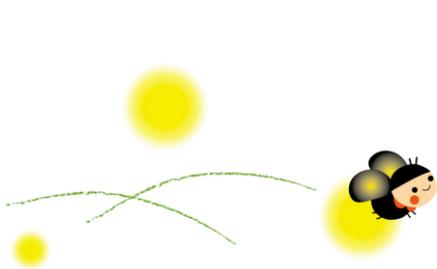




# 2021年 7月予定献立表

緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
木	1	1才児 2才児 クラス	肉みそ冷麺 果物 キュウリともやしのサラダ 野菜スープ	短冊ゼリー 茹で枝豆	ふたひき肉 みそ 牛乳	バスダ ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま グラニュー糖	しょうが にんじん 根深ねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) もやし きゅうり キャベツ たまねぎ いらすいか もも缶 みかん
木	15		肉みそ冷麺 キュウリともやしのサラダ 野菜スープ	チキンライスおにぎり 果物	ふたひき肉 みそ 牛乳 鶏むね小間	バスダ ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま 米 はいが精米	しょうが にんじん 根深ねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) もやし きゅうり キャベツ たまねぎ いらマッシュルーム ピーマン
金	2 16 30		食パン ジュリアンスープ かじきまぐろのソテー・玉葱ソース アスパラとコーンのサラダ	ごま五平餅 果物	めかじき ふたベーコン 牛乳 みそ	バスダ6枚切り サラダ油 砂糖 片栗粉 米 はいが精米 米粉 すりごま	しょうが たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん コーン ほうれんそう メロン
土	3 17	牛	胚芽米ごはん 粉ふき芋 白身魚のホイル焼き 果物 キャベツと揚げのみそ汁	はちみつバターラスク 果物	カラスカレイ 油揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 バター じゃがいも(塊茎、生) 食パン8枚切り はちみつ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ すいか メロン
月	5 19		胚芽米ごはん 磯和え 鮭の香味焼き かぼちゃと揚げのみそ汁	クリームチーズと もも缶のサンドイッチ 果物	生さけ 油揚げ みそ 牛乳 クリーム クリームチーズ	米 はいが精米 砂糖 サラダ油 食パン10枚切り グラニュー糖	しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ 焼きのり かぼちゃ たまねぎ こまつな もも缶 すいか
火	6 20		五目うどん さわらのごまみそ焼き 梅おかか和え	きな粉おにぎり 果物	鶏むね小間 油揚げ さわら40g みそ かつお加工品(削り節) 牛乳 きなこ	うどん 砂糖 ごま サラダ油 米 はいが精米	にんじん だいこん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ 梅 干し メロン
水	7 誕生会		なすとピーマンのドライカレー コールスロー 果物 豆腐とベーコンのスープ	お誕生ケーキ	だいす全粒(国産、乾) ぶたひき肉 豆腐 ふたベーコン 牛乳 クリーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 はちみつ 薄力粉 グラニュー糖 バター	たまねぎ なす ピーマン にんにく しょうが トマト ピューレ キャベツ にんじん コーン 根深ねぎ ほうれんそう すいか もも缶
水	21		なすとピーマンのドライカレー コールスロー 豆腐とベーコンのスープ	マーブルケーキ 果物	だいす全粒(国産、乾) ぶたひき肉 豆腐 ふたベーコン 牛乳	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 はちみつ バター 薄力粉 全粒粉	たまねぎ なす ピーマン にんにく しょうが トマト ピューレ キャベツ にんじん コーン 根深ねぎ ほうれんそう すいか
木	8		ごま塩ごはん 鶏のから揚げ もずくの酢の物 なすと揚げのみそ汁	枝豆としらすのおにぎり 果物 ブルー	鶏もも切り身 しらす 油揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 黒ごま 薄力粉 サラダ油 砂糖	しょうが キャベツ にんじん もずく きゅうり なす たまねぎ ほうれんそう たし昆布 えだまめ 焼きのり メロン ブルー
金	9	乳	胚芽米ごはん さばの煮つけ 和風サラダ 豚汁	冷やしそうめん 果物	さば しらす ふた小間肉 豆腐 牛乳 油揚げ	米 はいが精米 砂糖 ごま油 そうめん	しょうが わかめ にんじん きゅうり キャベツ ごぼう 根深ねぎ 大根 こまつな なめこ オクラ 焼きのり すいか しらす
土	10 24	100cc	きつねうどん 果物 かぼちゃのそぼろ煮 甘酢キャベツ	チーズボール 果物	油揚げ 鶏むね小間 鶏ひき肉 牛乳 かつお加工品(削り節) チーズ	うどん 砂糖 サラダ油 片栗粉 はいが精米 米	にんじん 根深ねぎ だいこん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ さやいんげん キャベツ メロン すいか
月	12 26		胚芽米ごはん えのきあえ 松風焼き もずくと豆腐のみそ汁	鮭寿司 果物	鶏ひき肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 塩ざけ	食パン サラダ油 じゃがいも(塊茎、生) 米 はいが精米 ごま	根深ねぎ しょうが こまつな にんじん えのきたけ もずく ほうれんそう きゅうり 焼きのり メロン
火	13 27		胚芽米ごはん 麻婆なす 果物 中華風スープ	豆乳ココアプリン 茹でとうもろこし	ふたひき肉 みそ 鶏むね小間 豆腐 牛乳 豆乳	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	しょうが にんにく なす 根深ねぎ 干しいたけ いらにんじん ほうれんそう すいか とうもろこし
水	14 28		胚芽米ごはん ひじき煮 ぶりの塩焼き 大根と豆腐のみそ汁	お好み焼き 果物 ブルー	ぶり だいす全粒(国産、ゆで) 豆腐 みそ 牛乳 豚もも小間 かつお加工品(削り節)	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 薄力粉 じゃがいも(塊茎、生) すりごま	ひじき にんじん こまつな だいこん たまねぎ ほうれんそう キャベツ ピーマン あおのり メロン ブルー



(平均)					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)
3.4.5才児	543	21.8	15.7	76.6	2.2

