H29年度　7月予定献立表

もりや幼保園

日(曜日)	ごぜんのおやつ 0.1歳児	こんだて		主な材料名 血や肉になるもの 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	血や肉になるもの 2群 牛乳・小魚・海藻	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	体の調子を整えるもの 4群 その他の野菜・きのこ・果物	熱や力になるもの 5群 穀類・いも類・砂糖	熱や力になるもの 6群 油脂・種実類	カロリー(kcal) タンパク質(g) 塩分(g)
1(土)		おひる	きつねうどん	油あげ		人参	ねぎ　玉ねぎ	うどん		345
			みそじゃが					じゃがいも		7.7
			わかめサラダ		わかめ	きゅうり				2.5
		おやつ	パンケーキ					パンケーキ		100 2.1 0.1
3(月)		おひる	なつやさいカレーライス	豚肉		かぼちゃ　なす　人参	玉ねぎ	米		401
			やさいのあえもの			人参	キャベツ　きゅうり　もやし	砂糖	油	9.4
			バナナ				バナナ			1.5
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					117 0.5 0.1
			ゼリー(オレンジ)				みかん缶			
4(火)		おひる	食パン					食パン		327
			とうふのミートグラタン	豆腐　豚肉	チーズ　牛乳　バター	人参　トマト　パセリ		マカロニ　小麦粉　パン粉		12.9
			ひじきのマリネ	ハム	ひじき	ピーマン		砂糖	油	2.5
			コーンスープ			コーン				
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					285 6.9 0.4
			こんぶおにぎり		こんぶ			米		
5(水)		おひる	ごはん　※うめぼし					米		425
			さばのごまみそやき【さけのごまみそやき】	さば【鮭】			ねぎ	砂糖	ごま	16.0
			きゅうりのおかかあえ		かつおぶし	コーン	きゅうり			1.7
			みそしる(なめこ、とうふ)	豆腐			なめこ			
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					285 6.9 0.4
			とうふドーナツ	豆腐　卵			レーズン		油	
6(木) お誕生会		おひる	おせきはん	小豆				もち米【米】		319
			れいしゃぶサラダ	豚肉		人参　キャベツ	もやし　きゅうり	砂糖	ごま	14.2
			あおのりポテト		青のり			じゃがいも		1.6
			みそしる(とうふ、わかめ)	豆腐	わかめ					
		おやつ	むぎちゃ							151 14.2 1.6
			ケーキ		生クリーム		メロン　黄桃缶	スポンジケーキ		
7(金) たなばた		おひる	あまのがわそうめん	卵		オクラ　人参　コーン		そうめん		393
			しゅうまい	しゅうまい						13.8
			たなばたスープ			青梗菜		春雨		2.5
		おやつ	むぎちゃ							120 0.8 0.1
			おほしさまパフェ		牛乳　ヨーグルト		パイン缶　オレンジジュース	スポンジケーキ		
8(土)		おひる	ごはん					米		431
			あつあげみそいため	厚揚げ		ピーマン　人参	玉ねぎ			10.5
			やさいとビーフンのあえもの			キャベツ	玉ねぎ　しいたけ	ビーフン		1.9
			みそしる(ねぎ)				ねぎ			
		おやつ	クリームパン					クリームパン		99 1.8 0.1
10(月)		おひる	ごはん					米		473
			チンジャオロース	豚肉		人参　ピーマン	たけのこ	砂糖　片栗粉	油	11.0
			わかめのあえもの	ツナ	わかめ		きゅうり	砂糖		1.6
			ちゅうかスープ			人参	もやし			
		おやつ	牛乳		牛乳					201 4.9 0.3
			マシュマロサンド					マシュマロ　クラッカー		
11(火)		おひる	ひやしちゅうか	卵　ハム			きゅうり　もやし	中華麺　砂糖	ごま油	356
			ポテトサラダ(カレー)			人参	玉ねぎ　きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	9.4
			わかめスープ		わかめ	人参	ねぎ			2.2
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					169 6.3 0.5
			きなこトースト	きな粉				食パン　砂糖		
12(水)		おひる	ごはん　※つけもの					米		449
			ぎせいどうふ	豆腐　鶏肉　卵		人参	玉ねぎ　しいたけ　ねぎ	砂糖		15.5
			ひじきのマヨサラダ	ツナ	ひじき	人参	きゅうり		マヨネーズ	1.7
			みそしる(あつあげ、もやし)	厚揚げ			もやし			
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					117 4.8 0.3
			メロンパンふうクッキー					ホットケーキ粉　砂糖		
13(木) え original		おひる	ごはん	グリンピース						461
			とりのてりやき	鶏肉						19.3
			きのこのソテー			人参	玉ねぎ　エリンギ　しめじ　もやし			1.8
			そらまめくんスープ	そらまめ	牛乳	コーン				
		おやつ	むぎちゃ							236 7.7 0.8
			フルーツコーンフレーク		牛乳		黄桃缶　みかん缶	コーンフレーク		
14(金)		おひる	ごはん					米		417
			とうふのそぼろあんかけ	豆腐　鶏肉		人参	玉ねぎ　しいたけ	片栗粉		12.9
			かぼちゃのあまに			かぼちゃ				1.2
			みそしる(キャベツ、あぶらあげ)	油揚げ			キャベツ			
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					158 6.0 0.3
			ホットケーキ					ホットケーキ粉　砂糖		
15(土)		おひる	とりどん	鶏肉		人参	玉ねぎ	砂糖		338
			マカロニサラダ			人参	玉ねぎ　きゅうり	マカロニ		10.8
			みそしる(もやし)				もやし			1.2
		おやつ	ワッフル							180 3.2 0.2
18(火)		おひる	ゆかりごはん					米		378
			あつあげのにもの	豚肉　厚揚げ		人参	玉ねぎ	白滝　砂糖		12.9
			ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれん草　人参				1.6
			みそしる(たまねぎ、わかめ)		わかめ		玉ねぎ			
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					145 6.6 0.3
			バンプディング	卵	牛乳			食パン　砂糖		
19(水)		おひる	チャンポンうどん	なると		人参	キャベツ　もやし　しいたけ　玉ねぎ	うどん		447
			ぶたひきのマヨネーズやき	豚肉		人参　ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	13.1
			バナナ				バナナ			2.5
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					179 7.0 0.4
			ココアむしパン	卵	牛乳			ホットケーキ粉　砂糖		
20(木)		おひる	ロールパン					ロールパン		390
			クリームシチュー	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	じゃがいも		13.1
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	玉ねぎ		マヨネーズ	2.1
			にんじんグラッセ		バター	人参		砂糖		
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					193 5.5 0.7
			わかめおにぎり					米		
21(金)		おひる	ごはん					米		362
			とうふのちゅうかに	豚肉　豆腐		人参　小松菜	キャベツ　しいたけ	片栗粉　砂糖	油	13.2
			わかめのあえもの	ツナ	わかめ		きゅうり	砂糖		2.2
			もやしのスープ			人参　チンゲン菜	もやし			
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					169 1.4 0.2
			ナポリタン	ハム		ピーマン	玉ねぎ	スパゲッティ	油	
22(土)		おひる	ちゅうかどん	豆腐　豚肉		キャベツ　人参		米		314
			はるさめのあえもの			人参	きゅうり			9.0
			みそしる(なす)			なす				1.5
		おやつ	ドーナツ					ドーナツ		169 14.0 0.2
24(月)		おひる	レーズンパン					レーズンパン		494
			とりにくとトマトのにこみ	鶏肉　大豆		トマト	玉ねぎ	じゃがいも		22.6
			かぼちゃのサラダ			かぼちゃ　人参	玉ねぎ　きゅうり		マヨネーズ	2.3
			イタリアンスープ	卵　ベーコン	粉チーズ	人参	玉ねぎ　キャベツ	パン粉		
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					200 6.0 0.5
			こんぶおにぎり					米		
25(火) さんどいっち		おひる	冷汁うどん			きゅうり　大葉	ねぎ	うどん	ごま	529
			いそべあげ	ちくわ				小麦粉	油	17.4
			さつまいものてんぷら					さつまいも　小麦粉	油	2.5
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					205 5.6 0.9
			ピラフ	グリーンピース		人参	玉ねぎ	米		
26(水)		おひる	レッドカレーライス	豚肉	バター	人参　トマト　ピーマン	玉ねぎ	米　じゃがいも		558
			かぼちゃのあまに					かぼちゃ　砂糖		14.1
			ツナとわかめのマヨサラダ	ツナ	わかめ				マヨネーズ	2.0
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ　みかん缶　パイン缶　黄桃缶			
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					181 6.1 0.5
			シュガートースト					砂糖　食パン		
27(木)		おひる	わふうスパゲッティ	ベーコン	バター		玉ねぎ　なす　しめじ　えのき	スパゲッティ		278
			とりにくのごもくいため	鶏肉		人参　ピーマン	キャベツ　たけのこ	こんにゃく　片栗粉　砂糖	油	10.9
			コンソメスープ			人参	玉ねぎ			2.2
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					203 7.0 0.4
			まっちゃホットケーキ	小豆				ホットケーキ粉		
28(金)		おひる	ふりかけごはん(わかめ、あおのり)		わかめ　青のり			米		446
			ツナいりあつやきたまご	卵　ツナ		人参	玉ねぎ	砂糖		15.0
			キャベツのスイートサラダ	ハム		人参	キャベツ　玉ねぎ　きゅうり	砂糖	油	2.1
			みそしる(きりぼしだいこん、ごぼう)				切干大根　ごぼう			
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					112 4.9 0.1
			ゼリー(ぶどう)				ぶどうジュース			
31(月)		おひる	ごはん					米		426
			ぶたにくのスタミナやき	豚肉		ピーマン　人参	玉ねぎ　もやし			16.2
			ひじきのにもの	油揚げ　大豆	ひじき	人参		砂糖		1.5
			すましじる(はんぺん、みつば、たまねぎ)		はんぺん	三つ葉	玉ねぎ			
		おやつ	ぎゅうにゅう		牛乳					183 539 0.5
			揚げパン					パン　砂糖		

※土曜日はありません

バナナ又は牛乳
乳児おやつ

○午前のおやつは2歳児は牛乳のみです。○【】内は3歳未満児対応メニューです

○主な材料を参考に、ご家庭で食べていない食材はお試しくださるようお願い致します。

○裏面が給食だよりです

○※印は3歳以上児のみつき