

7月予定および献立表



平成30年6月20日
東奈良敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	
1	日	お休み				
2	月	習字	鶏肉の唐揚げ 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉 ミニトマト 大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参 豆腐、しめじ、ほうれん草	うどん ●牛乳	
3	火	E~たいむ	鮭の西京焼き ★春雨サラダ けんちん汁	鮭 ハム、きゅうり、人参、もやし、春雨 鶏肉、人参、大根、里芋、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	みたらし団子 (乳児マカロニ) ●牛乳	
4	水	練り歩き	焼肉 ★バンサンスウ 中華スープ	牛肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン きゅうり、人参、もやし、かにかまぼこ、錦糸卵 コーン、わかめ	●ジャムサンド ●牛乳	
5	木		豚肉のしぐれ煮 ★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、人参、ごぼう、しらたき、いんげん ツナ、きゅうり、人参、コーン、マカロニ、マヨネーズ 玉ねぎ、なす、ねぎ	★●バナナケーキ ●牛乳	
6	金	習字 体育あそび	★七夕そうめん ★揚げしゅうまい フルーツ	ハム、オクラ、トマト、錦糸卵、そうめん 海老しゅうまい フルーツ	フルーツゼリー 星食べよせんべい ●牛乳	
7	土		チキンピラフ キャベツとりんごのサラダ 野菜スープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、きゅうり、りんご じゃがいも、しめじ	●ラスク ●牛乳	
8	日	お休み				
9	月	習字	鶏肉のごま風味焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ひじき、竹輪、人参、しらたき、いんげん 油揚げ、小松菜	★●菓子パン ●牛乳	
10	火	E~たいむ	豚肉のオイスターソテー ★ハムサラダ わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ ハム、きゅうり、人参、キャベツ、きゅうり わかめ、冬瓜、にら	●マシュマロおこし ●牛乳	
11	水		わかめご飯 鯖の塩焼き 五目大豆 味噌汁	わかめ 鯖 ほうれん草 大豆、人参、椎茸、こんにゃく、昆布、蓮根 玉ねぎ、じゃがいも、ねぎ	フルーツ寒天 クラッカー ●牛乳	
12	木	スイミング シーツ交換	●ハヤシライス シーフードサラダ ●キャンディチーズ	牛肉、人参、玉ねぎ、トマト、ハヤシルウ いか、海老、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン チーズ	マカロニきなこ ●牛乳	
13	金	体育あそび	筑前煮 ブロッコリーの胡麻和え ★かき玉汁	鶏肉、人参、大根、蓮根、ごぼう、こんにゃく、いんげん ブロッコリー、人参 卵、えのき、三つ葉	★●バームクーヘン ●牛乳	
14	土	夏祭り				
15	日	お休み				

今月の昼食とおやつの平均栄養量(3才児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	593	22.2	16.5	247	2.2	0.31	0.36	18	-	1.8未満
平均	611	22.6	19.4	256	2.2	0.36	0.41	22	3.6	1.8



日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	月	海の日			
17	火		●タンダリーチキン	鶏肉、ヨーグルト ミニトマト	フライドポテト
			じゃことひじきのサラダ	ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、	●牛乳
			オニオンスープ	玉ねぎ、しめじ、えのき コーン	
18	水	Jリーグ 夏まつりステージ (延期日)	★他人丼	豚肉、玉ねぎ、かまぼこ、卵、ねぎ	おにぎり
			三色なます	大根、人参、きゅうり	●牛乳
			味噌汁	かぼちゃ、油揚げ、ねぎ	
19	木	内科検診 子育て相談	★冷やし中華	焼き豚、きゅうり、トマト、錦糸卵、中華麺	●シナモントースト
			●揚げ餃子	餃子	●牛乳
			フルーツ	フルーツ	
20	金		ゆかりご飯 鱈の南蛮漬け	ゆかり 鱈、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン	●フルーツヨーグルト
			おかか和え	小松菜、白菜、人参、竹輪	せんべい
			味噌汁	油揚げ、大根、ねぎ	
21	土		塩焼きそば	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、スパゲティ	★韓国海苔巻き
			中華風酢の物	かにかまぼこ、きゅうり、もやし、人参	●牛乳
			★コーンスープ フルーツ	卵、クリームコーン、ねぎ フルーツ	
22	日	お休み			
23	月	習字	鮭の香味焼き	鮭 ミニトマト	●チーズサンド
			なすのそぼろ煮	鶏ミンチ、なす、いんげん	●牛乳
			味噌汁 フルーツ	油揚げ、わかめ、ほうれん草 フルーツ	
24	火		★三色丼	鶏ミンチ、いんげん、卵	フルーツゼリー
			ポン酢和え	小松菜、白菜、人参、ちりめんじゃこ	せんべい
			冬瓜のすまし汁	冬瓜、えのき、三つ葉	
25	水	夏季保育開始 お誕生会	●夏野菜カレー	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、トマト、ゴーヤ、	★●パースディケーキ
			フルーツサラダ	キャベツ、きゅうり、りんご、みかん/かぼちゃ、カレールウ	●牛乳
			●キャンディチーズ	チーズ	
26	木	避難訓練	豚肉のしょうが焼き	豚肉、人参、玉ねぎ	中華おこわ
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、きゅうり、コーン	●牛乳
			味噌汁	豆腐、わかめ、ねぎ	
27	金	シーツ交換 宿泊保育 (きりん)	ツナ寿司	ツナ、きゅうり、大葉、のり	●豆腐ドーナツ
			竹輪と野菜の煮物	竹輪、大根、じゃがいも、こんにやく、人参、いんげん	●牛乳
			★かき玉汁 フルーツ	卵、ほうれん草 フルーツ	
28	土	家庭の日	炒飯	豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜、コーン	★●ケーキ
			カニカマサラダ	かにかまぼこ、キャベツ、きゅうり、人参、大根	●牛乳
			わかめスープ	わかめ、しめじ、ねぎ	
29	日	お休み			
30	月		鶏肉の照り焼き	鶏肉 ミニトマト	蒸しパン
			白和え	豆腐、ほうれん草、白菜、人参、こんにやく、椎茸	●牛乳
			味噌汁	玉ねぎ、わかめ、ねぎ	
31	火		●カレー風肉じゃが	豚肉、人参、じゃがいも、しらたき、いんげん、カレールウ	●シュガートースト
			キャベツの胡麻和え	キャベツ、人参、平天	●牛乳
			味噌汁	油揚げ、えのき、ねぎ	

●は乳、★は卵を使用している献立です。

・献立内容は仕入れ等の状況により変更する場合があります。

・アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい

*6・7・8月は、衛生上、毎週土曜日は幼児も給食です。

