



7月予定および献立表



2019年6月20日
東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 月	習字	鶏肉の照り焼き ひじき煮 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ほうれん草 ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん えのき、油揚げ、ねぎ フルーツ	●チーズサンド ●牛乳
2 火	E~たいむ	麻婆丼 ●★ばんさんすう わかめスープ	豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、にら ハム、きゅうり、人参、もやし、錦糸卵 わかめ、大根、ねぎ	★●スティックパン ●牛乳
3 水	練り歩き	★鯛の塩焼きタルタルソース カニカマサラダ コンソメスープ	鯛 タルタルソース ミニトマト かにかまぼこ、人参、キャベツ、きゅうり、大根、コーン 玉ねぎ、しめじ、えのき、パセリ	みたらし団子 (乳児マカロニ) ●牛乳
4 木		ゆかりご飯 牛肉のしぐれ煮 ★ポテトサラダ 味噌汁	ゆかり 牛肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ツナ、きゅうり、人参、コーン、じゃがいも、マヨネーズ 白菜、油揚げ、ねぎ	●★もちもちドーナツ ●牛乳
5 金	七夕の集い 体育あそび	★七夕そうめん コンソメ煮 フルーツ チーズ	豚肉、きゅうり、トマト、錦糸卵、そうめん ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、コーン フルーツ チーズ	フルーツゼリー 星せんべい ●牛乳
6 土		炒飯 中華サラダ スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、コーン、小松菜 かにかまぼこ、人参、もやし、きゅうり わかめ、えのき	★●ケーキ ●牛乳
7 日	お休み			
8 月	習字	鶏肉のから揚げ 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉、かぼちゃ 大豆、ちりめんじゃこ、人参、きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草	蒸しパン ●牛乳
9 火	E~たいむ	鱈の香味焼き ポン酢和え 豚汁 フルーツ	鱈 小松菜、白菜、人参、竹輪 豚肉、人参、大根、ごぼう、さつまいも、ねぎ フルーツ	フルーツ寒天 ●ココナッツサブレ ●牛乳
10 水		●★和風ハンバーグ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	合挽きミンチ、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、大根 ブロッコリー、人参 じゃがいも、しめじ、ねぎ	マカロニきなこ ●牛乳
11 木	スイミング シーツ交換	わかめご飯 筑前煮 酢味噌和え 味噌汁	わかめ 鶏肉、人参、大根、蓮根、蒟蒻、筍、 いか、きゅうり、人参、竹輪 /ごぼう、いんげん わかめ、油揚げ、ねぎ	マシュマロおこし ●牛乳
12 金	体育あそび	●★ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ ●キャンディチーズ	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン チーズ	★●バームクーヘン ●牛乳
13 土	夏祭り	冷やしうどん おかか和え 天ぷら フルーツ	油揚げ、わかめ、かまぼこ、ねぎ、うどん 小松菜、白菜、人参、竹輪 鶏ささみ、かぼちゃ オレンジ	せんべい ●牛乳
14 日	お休み			
# 月	海の日			



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 火	子育て相談室 習字	鶏肉の胡麻風味焼き 切り干し大根煮 味噌汁	鶏肉 ほうれん草 切り干し大根、人参、竹輪、しらたき、いんげん しめじ、豆腐、ねぎ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
17 水	Jリーグ	●★パン ミネストローネ じゃこサラダ フルーツ	パン 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、大豆、トマト ちりめんじゃこ、コーン、キャベツ、きゅうり、パプリカ フルーツ	おにぎり ●牛乳
18 木		鯖のソース煮 胡麻和え けんちん汁 フルーツ	鯖 ほうれん草、人参、白菜、平天 鶏肉、人参、大根、里芋、蒟蒻、ごぼう、ねぎ フルーツ	●ジャムサンド ●牛乳
19 金	避難訓練 体育あそび	ビビンバ ★●揚げシュウマイ ★卵とコーンのスープ	牛肉、もやし、ほうれん草、人参、切り干し大根 卵、クリームコーン、にら	いもようかん ●牛乳
20 土		冷やしうどん おかか和え 天ぷら フルーツ	油揚げ、わかめ、かまぼこ、ねぎ、うどん 小松菜、人参、白菜、 鶏ささみ、かぼちゃ フルーツ	★コロケ ●牛乳
21 日	お休み			
22 月	習字	ツナ寿司 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	ツナ、きゅうり、大葉、のり 鶏ミンチ、冬瓜、いんげん 豆腐、わかめ、ほうれん草 フルーツ	フライドポテト ●牛乳
23 火	お誕生会	●夏野菜カレー シーフードサラダ ●キャンディチーズ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、トマト、なす、ゴーヤ、ルウ 海老、いか、きゅうり、キャベツ、パプリカ、コーン チーズ	●★バースディケーキ ●牛乳
24 水		豚肉の生姜焼き ●★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ ハム、きゅうり、人参、コーン、マカロニ、マヨネーズ なす、油揚げ、ねぎ	●フルーツヨーグルト ●★たいやき
25 木	夏季保育開始	★冷やし中華 竹輪と野菜の煮物 フルーツ	焼き豚、きゅうり、トマト、錦糸卵 竹輪、人参、大根、さつまいも、蒟蒻、いんげん フルーツ	●きなこ揚げパン ●牛乳
26 金	シーツ交換 宿泊保育 (きりん)	鮭の西京焼き 酢の物 味噌汁	鮭 かぼちゃ かにかまぼこ、きゅうり、大根、人参 小松菜、しめじ、玉ねぎ	●ごぼうピザ ●牛乳
27 土	↓ 家庭の日	焼きそば風スパゲティ 中華サラダ わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、スパゲティ ブロッコリー、コーン、きゅうり わかめ、豆腐、ねぎ	五平餅 ●牛乳
28 日	お休み			
29 月		●タンドリーチキン じゃこひじきのサラダ 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト ミニトマト ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、 しめじ、豆腐、ねぎ /パプリカ、コーン	●プリン せんべい ●牛乳
30 火		豚肉のオイスターソテー 春雨サラダ わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン かにかまぼこ、きゅうり、人参、もやし、春雨 わかめ、青梗菜	●シナモントースト ●牛乳
31 水		白身魚の野菜あんかけ 白和え 味噌汁	白身魚、もやし、人参、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、蒟蒻、椎茸、豆腐 じゃがいも、しめじ	かやくご飯 ●牛乳

・献立内容は、仕入れ等の状況により、若干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。

今月の一人当たりの栄養素(3歳児以上)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	603	22.6	16.8	225	1.8	0.32	0.36	20	—	1.8未満
平均	603	23.9	18.1	248	2.2	0.33	0.42	22	3.4	1.9