



7月予定および献立表



2021年6月21日
彩都宿久庄敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	木	シーツ交換	★●アジフライ/添野菜 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	アジ、小麦粉、卵、パン粉/ トマト ブロッコリー、キャベツ、人参、ごま 油揚げ、しめじ、ねぎ、味噌	●シュガートースト ●牛乳
2	金	E~たいむ	麻婆丼 ●しゅうまい わかめスープ	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ねぎ しゅうまい わかめ、玉ねぎ、ごま	●フルーツヨーグルト ミニたい焼き
3	土		●チキンピラフ ★マカロニサラダ 野菜たっぷりスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、いんげん、バター マカロニ、ハム、きゅうり、人参、マヨネーズ しめじ、キャベツ、玉ねぎ、人参	★●コーンパンケーキ ●牛乳
4	日				
5	月		●ハヤシライス コーンサラダ ●チーズ	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ コーン、キャベツ、人参、きゅうり チーズ	★●おやつパン ●牛乳
6	火		ぶりの照り焼き/添野菜 きんぴらごぼう 味噌汁	ぶり /ブロッコリー ごぼう、人参、竹輪、しらたき、ごま キャベツ、さつま芋、ねぎ、味噌	●コロッケ ●牛乳
7	水	七夕の集い	★七夕そうめん なすのそぼろ煮 フルーツ	素麺、ささみ、錦糸卵、トマト、オクラ、人参 鶏ミンチ、なす、いんげん すいか	●七夕ゼリー 星せんべい
8	木		肉じゃが キャベツと竹輪の和え物 味噌汁	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース キャベツ、竹輪、人参 豆腐、カイワレ、油揚げ、味噌	★●チョコチップサブレ ●牛乳
9	金	E~たいむ	★●パン /ゼリー ●ポークチュー キャベツとみかんのサラダ	パン /ミニゼリー 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ キャベツ、みかん缶、きゅうり	鮭わかめおにぎり
10	土	保育参観 (なかよし会)			
11	日				
12	月		牛肉のしぐれ煮 ごま味噌和え すまし汁	牛肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、ごま、味噌 しめじ、わかめ、三つ葉	★●もちもちドーナツ ●牛乳
13	火		豚肉と野菜の味噌炒め 三色酢の物 クリームコーンのスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、味噌 きゅうり、大根、人参 クリームコーン、玉ねぎ	★●マフィン ●牛乳
14	水		★●白身魚のフライ オーロソース ツナサラダ きのこスープ	白身魚、小麦粉、卵、パン粉 マヨネーズ、ケチャップ ツナ、キャベツ、人参、きゅうり 玉ねぎ、エリンギ、しめじ	★●キャロットケーキ ●牛乳
15	木	シーツ交換	鶏肉のマリネ焼き 大豆サラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、パプリカ、レモン 大豆、ちりめんじゃこ、じゃが芋、人参 コーン、キャベツ、パセリ	中華おこわ
16	金	E~たいむ	豚丼 磯和え 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、ねぎ 青菜、白菜、きざみのり 油揚げ、えのき、ねぎ、味噌	●プリン クラッカー

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	土		★冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ フルーツ	うどん、ツナ、きゅうり、トマト、錦糸卵 竹輪、青のり、天ぷら粉 りんご	★●たこ焼き ●牛乳
18	日				
19	月		わかめご飯/鮭の西京焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	わかめ /鮭、味噌 高野豆腐、人参、グリーンピース えのき、三つ葉	●アメリカンドッグ ●牛乳
20	火	誕生会	●夏野菜カレー チキンナゲット フルーツサラダ	豚肉、人参、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、南瓜、ルウ チキンナゲット キャベツ、りんご、みかん、レーズン、きゅうり	★●パースデーケーキ ●牛乳
21	水		鶏肉のレモンソース/添野菜 ★スパゲティーサラダ コンソメスープ	鶏肉、片栗粉、レモン /トマト ハム、スパゲティー、人参、きゅうり、マヨネーズ 玉ねぎ、じゃがいも、パセリ	★●塩サブレ ●牛乳
22	木	海の日			
23	金	スポーツの日			
24	土	家庭の日	●チキンライス キャベツとパインのサラダ かぼちゃスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、いんげん、ケチャップ、バター キャベツ、きゅうり、パイン かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ	マカロニきな粉 ●牛乳
25	日				
26	月		鯛の野菜あんかけ ポン酢和え 味噌汁	鯛、片栗粉、玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、えのき、ポン酢 じゃが芋、わかめ、ねぎ、味噌	●マシュマロおこし ●牛乳
27	火	避難訓練	★●冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、焼き豚、トマト、きゅうり、錦糸卵 春巻き 黄桃	ゆかりおにぎり
28	水		トンカツ/添野菜 ひじきの煮物 味噌汁	豚肉、小麦粉、卵、パン粉/キャベツ、ゆかり ひじき、人参、竹輪、しらたき、いんげん かぼちゃ、大根、ねぎ	●メロンパンクッキー ●牛乳
29	木	シーツ交換	牛肉のオイスター炒め ブロッコリーサラダ 中華スープ	牛肉、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、人参、コーン 白菜、ビーフン、ねぎ	黒糖蒸しパン ●牛乳
30	金		鶏の照り焼き/添野菜 春雨サラダ 味噌汁	鶏肉 /ブロッコリー きゅうり、ハム、もやし、春雨、人参 豆腐、三つ葉、味噌	豚まん ●牛乳
31	土		焼きそば風スパゲティー ★ポテトサラダ 味噌汁	スパゲティー、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ じゃが芋、ツナ、きゅうり、人参、マヨネーズ 玉ねぎ、茄子、味噌	ちんすこう ●牛乳

・6・7・8月は、衛生上、毎週土曜日給食です。

・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。

・かまぼこ、ちくわ、かにかまなどの練り製品や、食肉加工品(ハム、ウインナー、ベーコン)は、卵・乳・小麦不使用のものを使用しています。

・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。

	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A (μg)	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	568	21.3	15.8	225	2.3	259	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	581	22.2	16	214	2.1	234	0.34	0.39	24	3.3	1.6