

2020年7月

献立表

こぼとの森保育園

日 / 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29 水	どうもろこしの炊き込みごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜海苔あえ おふのみそ汁	きなこサンド 煮豆 くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン、じゃがいも、 しらたき、三温糖、 マーガリン、麩、 サラダ油、片栗粉	牛乳、とり肉、みそ、 金時めめ、きなこ	メロン、たまねぎ、こまつな、 にんじん、どうもろこし、のり、 カットわかめ	580 kcal 19.4 g 13.4 g 2.2 g
2 16 30 木	ごはん あじの梅肉揚げ トマトときゅうりのごまサラダ モロヘイヤのみそ汁	マカロニナポリタン 芋けんぴ くだもの 麦茶	パン	米、なたね油、片栗粉、 マカロニ	あじ、みそ、ハム	ぶどう、トマト、たまねぎ、 きゅうり、なめこ、うめぼし、 モロヘイヤ、ピーマン	520 kcal 15.8 g 13.6 g 2.0 g
3 17 31 金	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 冬瓜スープ	フルーツボンチ ラスク 麦茶	おにぎり	米、食パン、三温糖、 マーガリン、はるさめ、 なたね油、ごま油、片栗粉	とうふ、ぶた肉、 みそ、ツナ	とうがん、もやし、 ねぎ、たまねぎ、たけのこ、 きゅうり、こまつな、 干ししいたけ、カットわかめ	508 kcal 15.7 g 13.2 g 2.0 g
4 18 土	ツナピラフ かぼちゃサラダ マカロニスープ くだもの	シヤムサンド 芋けんぴ くだもの 牛乳	市販菓子	さつまいも、食パン、米、 マーガリン、サラダ油、 マカロニ、三温糖	牛乳、ツナ、ベーコン	ぶどう、バナナ、かぼちゃ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、ピーマン、	598 kcal 13.1 g 13.8 g 1.5 g
6 20 月	ごはん 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ ミネストローネスープ	こぎつねおにぎり ドライ納豆 くだもの 麦茶	パン	米、なたね油、マカロニ、 パン粉、三温糖、	さけ、なっとう、 油あげ、ベーコン	すいか、トマト、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、なす、パセリ、 ニンニク	531 kcal 18.3 g 14.3 g 1.6 g
7 21 火	ふりかけごはん(小魚・わかめ) 鶏肉の玉ねぎソース おくらおかか和え 切干大根煮 そうめんのすまし汁	みかんゼリー ポップコーン 牛乳	おにぎり	米、三温糖、干しとうもろこし、 ポップコーン、なたね油、 小麦粉	牛乳、とり肉、油あげ、 にほし粉、かつお節	たまねぎ、おくら、みかん、 にんじん、えのきたけ、 切り干しだいこん	457 kcal 18.2 g 13.5 g 1.6 g
8 22 水	夏野菜のキーマカレー コールスローサラダ コーンスープ	じゃこトースト きなこ棒 くだもの 麦茶	おにぎり	米、食パン、じゃがいも、 片栗粉、三温糖、パン粉、 マーガリン、なたね油	ぶた肉、しらす干し	メロン、たまねぎ、キャベツ、 コーン、ピーマン、なす、 トマト、きゅうり、にんじん、 ニンニク、しょうが	583 kcal 19.5 g 16.5 g 1.9 g
9 木	ごはん まり揚げ なすのごま和え きゅうりの浅漬け じゃが芋のみそ汁	レーズン蒸しパン 田作りいりこ くだもの 牛乳	パン	米、小麦粉、三温糖、 黒砂糖、なたね油、 じゃが芋	牛乳、とうふ、とり肉、 みそ、油揚げ	みかん、きゅうり、なす、 玉ねぎ、にんじん、しょうが、 しそ	542 kcal 17.4 g 15.4 g 1.6 g
10 金	ごはん かじきの趣味噌やき きゅうりの梅おかか和え ひじき煮 豆腐のすまし汁	じゃがバター クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	じゃがいも、米、 なたね油、しらたき、 三温糖	牛乳、かじき、 とうふ、油あげ、 みそ、かつお節	バナナ、きゅうり、たまねぎ、 トマト、にんじん、 チンゲンサイ、ひじき、 うめぼし	521 kcal 19.6 g 15.6 g 1.5 g
11 25 土	冷やしきつねうどん かぼちゃ煮 フルーツヨーグルト	しらすおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米、なたね油、 三温糖	ヨーグルト、油あげ、 しらす干し	ぶどう、バナナ、かぼちゃ、 みかん、にんじん、ねぎ、 干ししいたけ	470 kcal 11.2 g 6.6 g 1.5 g
13 27 月	ごはん ポークチャップ きゅうりピクルス 千切り野菜スープ	かぼちゃスコーン レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、なたね油、 三温糖	牛乳、ぶた肉、豆乳、 ベーコン	メロン、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、かぼちゃ	567 kcal 19.4 g 19.1 g 1.1 g
14 28 火	ごはん さわら香味焼き おくらボン酢 トマト 油揚げのみそ汁	枝豆おにぎり 揚げマカロニ くだもの 麦茶	パン	米、マカロニ、なたね油、 三温糖、ごま油	さわら、みそ、 さけ、油あげ	バナナ、なす、おくら、 たまねぎ、トマト、 ピーマン、えだまめ、 ニンニク、しょうが	529 kcal 18.3 g 13.5 g 1.5 g



★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますのでなるべく4時半までにご連絡ください。延長補食はくだものまたは市販菓子がつきます。

★延長に使用する菓子は生協やオーガニックショップで購入しています。基本的に卵・乳製品を含まないものです。

★土曜保育の出欠の連絡は早めをお願いします。

★食材の都合や調理上の都合により献立を変えることがあります。

29日) 豆腐ハンバーグ
30日) あじの塩からあげ
31日) カレーマーボー丼

★今月の果物
すいか、メロン、ぶどう
バナナ、りんご、夏みかん

★食材の主な産地
さわら—青森県
鮭—北海道
かじき—和歌山県
あじ—鳥取県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮城県
白米—長野県