

《7月 献立表》

社会福祉法人 夢工房
夢の鳥保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名 (〇は午後おやつ)				午後おやつ
			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	調味料	
01 金	鮭のバターしょうゆスパゲティ キャベツとひじきのサラダ おくらとベーコンのスープ	505.1 22 19.4	スパゲティ、砂糖、油、 バター、〇小麦粉、〇油、 〇砂糖	さけ、ベーコン、 かにかまぼこ、 〇卵、〇スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、こまつな、 オクラ、えのきたけ、にんじん、 とうもろこし、しめじ、ねぎ、 エリンギ、ひじき、焼きのり、 にんにく、ほうれんそう、 〇バナナ	しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ、 酒、食塩、こしょう	バナナドーナツ
02 土	スタミナチャーハン 太平燕 ぶどうゼリー	577 21.4 17.1	七分つき米、はるさめ、 砂糖、ごま、片栗粉、 ごま油、〇砂糖、〇油、 〇バター	卵、牛肉、豚肉、えび、 米みそ、スキムミルク、〇卵	ぶどう濃縮果汁、こまつな、 にんじん、たまねぎ、ピーマン、 たけのこ、ひじき、かんてん、 にんにく、〇にんじん	しょうゆ、 中華だしの素、 食塩、こしょう	キャロットケーキ
03	日曜日						
04 月	夏野菜キーマカレー カラフルサラダ りんご	526.1 21 16	七分つき米、油、小麦粉、 〇マカロニ、〇砂糖、 〇ブルーベリージャム	大豆、豚ひき肉、牛ひき肉、 かにかまぼこ、スキムミルク、 〇きな粉、〇スキムミルク	りんご、キャベツ、たまねぎ、 なす、トマト缶詰、トマト、 ほうれんそう、 とうもろこし、ピーマン、 にんにく、しょうが	カレールウ、酢、 ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、食塩、 カレー粉、こしょう、 〇食塩	ブルーベリーブラマン ジェ
05 火	ご飯 二色揚げ 切干大根の酢の物 豆腐のすまし汁	562.2 21 17.8	米、てんぷら粉、油、 ごま、砂糖、〇食パン、 〇小麦粉、〇砂糖、 〇バター	木綿豆腐、魚肉ソーセージ、 ちくわ、かにかまぼこ、 かつお節	こまつな、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、切り干しだいこん、 こんぶ、あおのり	酢、しょうゆ、 みりん、 カレー粉、食塩	メロンパントースト
06 水	なすそぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え かき玉汁	575.9 23.9 16.2	七分つき米、砂糖、 片栗粉、〇砂糖、ごま油、 〇小麦粉、〇はちみつ、 〇バター	豚ひき肉、卵、かつお節、 かつお節、スキムミルク、 〇卵	なす、ブロッコリー、もやし、 にんじん、こまつな、たまねぎ、 こんぶ、わかめ、しょうが、 グリーンピース、〇レモン果汁	しょうゆ、みりん、 食塩	はちみつレモンケーキ
07 木	七タちらし寿司 鶏肉と大豆のかき揚げ そうめん味噌汁	605.3 23.8 18.7	七分つき米、てんぷら粉、 干しとうめん、砂糖、油、 ごま、〇砂糖	卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、 えび、ハム、大豆、米みそ、 かつお節、かにかまぼこ、 〇牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、 〇もも缶、オクラ、きゅうり、 焼きのり、干しいたけ、 いんげん、〇すいか、 〇みかん缶、〇かんてん	酢、みりん、しょう ゆ、食塩	すいかボンチ
08 金	ご飯 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 麩のすまし汁	522.3 23 16.2 1.8	米、砂糖、焼豆、ごま、 ごま油、〇小麦粉、〇油	さば、さつま揚げ、米みそ、 かつお節、〇チーズ、〇卵、 〇ウインナー、〇スキムミルク	こまつな、ごぼう、にんじん、 えのき、たまねぎ、いんげん、 板こんにゃく、ひじき、こんぶ、 しょうが、しめじ、 〇ブロッコリー、〇たまねぎ	みりん、しょうゆ、 食塩、酒、 〇コンソメ、〇食塩、 〇こしょう	ケーキサレ
09 土	焼きそば 彩りナムル 杏仁豆腐	538.6 22.3 16.5	干し中華めん、砂糖、油、 ごま、ごま油、〇黒砂糖、 〇油	豚肉、牛乳、かにかまぼこ、 かつお節、スキムミルク、 〇スキムミルク	にんじん、緑豆もやし、 こまつな、キャベツ、ピーマン、 もも缶、みかん缶、とうもろこし、 かんてん、あおのり、 ほうれんそう、〇干しぶどう	食塩、こしょう、 焼きそばソース	黒糖レーズン蒸しパン
10	日曜日						
11 月	レモンさっぱり豚丼 カレースープ キャロットゼリー	577.5 23.6 17.4	七分つき米、砂糖、油、 〇小麦粉、〇油、〇砂糖	ヨーグルト、豚肉、鶏もも肉、 かつお節、〇牛乳、 〇ゆであずき缶、〇卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 もも缶、みかん缶、ねぎ、 とうもろこし、しめじ、 レモン果汁、焼きのり、 パイン缶、こまつな	しょうゆ、みりん、 コンソメ、カレー粉	もちもちあずきドーナ ツ
12 火	ご飯 はんぺんチーズオムレツ コールスローサラダ きのこのスープ	523.6 21.7 17.1	米、砂糖、油、 〇じゃがいも、〇油、 〇バター	卵、鶏むね肉、はんぺん、 ウインナー、とろけるチーズ、 スキムミルク、〇ベーコン、 〇スキムミルク	キャベツ、こまつな、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 しめじ、えのきたけ、 ほうれんそう、〇あおのり	ケチャップ、酢、 コンソメ、食塩、 こしょう、〇食塩、 〇こしょう	バターしょうゆ芋もち
13 水	ご飯 冬瓜と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ もやしの味噌汁	563.3 20.8 16.2	米、マヨネーズ、砂糖、 油、片栗粉、〇小麦粉、 〇砂糖、〇バター	豚肉、米みそ、ハム、 かつお節、スキムミルク、〇卵	とうがん、かぼちゃ、こまつな、 もやし、にんじん、きゅうり、 えのきたけ、ひじき、わかめ	しょうゆ、みりん	ココアクッキー
14 木	ご飯 鮭のとろとろポテト焼き ひじきとれんこんの炒り煮 小松菜の味噌汁	517.6 25 15.9	米、じゃがいも、パン粉、 砂糖、ごま油、バター、 〇焼豆、〇砂糖、〇バター	さけ、牛乳、米みそ、 かつお節、スキムミルク、 〇きな粉	こまつな、れんこん、にんじん、 たまねぎ、しらたき、いんげん、 えのきたけ、ひじき、パセリ	みりん、しょうゆ、 食塩、こしょう	お麩ラスク
15 金	ご飯 油淋鶏 3色ナムル 卵スープ	516.7 21.1 18.1	米、片栗粉、油、砂糖、 ごま、強化米、ごま油、 〇砂糖	鶏むね肉、木綿豆腐、 鶏もも肉、卵、しらす干し、 スキムミルク、〇スキムミルク	緑豆もやし、ほうれんそう、 にんじん、とうもろこし、ねぎ、 しょうが、〇もも缶、 〇みかん缶、〇かんてん	しょうゆ、酢、 中華だしの素、食塩、 こしょう、酒	フルーツ牛乳羹
16 土	卵サンドイッチ (乳児：ロールパン、オムレツ) ラタトゥイユ ヨーグルトバナナ	517.8 23.2 16	ロールパン、油、砂糖、 〇七分つき米、〇砂糖、 〇ごま、〇ごま油	ヨーグルト、卵、鶏もも肉、 鶏むね肉、スキムミルク、 〇米みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 トマト缶詰、にんじん、なす、 トマト、黄ピーマン、にんにく、 〇ひじき	ケチャップ、 パセリ粉、コンソメ、 ウスターソース、 〇みりん	五平餅
17	日曜日						
18	月曜日・海の日						

19	火	タコライス コーンスープ オレンジ	563.2 22.4 18.6	七分つき米、油、 ○フランスパン、 ○メープルシロップ、 ○バター	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 チーズ、スキムミルク	たまねぎ、オレンジ、 クリームコーン缶、トマト缶詰、 レタス、とうもろこし	ケチャップ、 パセリ粉、コンソメ、 食塩	メープルラスク
20	水	弁当日		○強力粉、○小麦粉、 ○砂糖、○バター	○スキムミルク	○マーマレード		マーマレードスコーン
21	木	ロールパン 豚肉と大豆のトマト煮 スパゲティートのソルトサラダ ミルクスープ	573.2 24.1 18.5	ロールパン、じゃがいも、 スパゲティー、油、 バター、砂糖、 ○七分つき米、○ごま、 ○砂糖、○ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、 ベーコン、スキムミルク、 ○かつお節	たまねぎ、にんじん、 トマト缶詰、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 ピーマン、にんにく	ケチャップ、 コンソメ、パセリ粉、 ウスターソース、 食塩、こしょう、 ○しょうゆ	おかかおにぎり
22	金	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え なめこの味噌汁	524.7 22.2 15.7	米、じゃがいも、砂糖、 ごま、油、強化米、 ○砂糖	豚肉、厚揚げ、米みそ、 ○ゼラチン、かつお節、 ○ヨーグルト、○生クリーム、 ○スキムミルク	たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、もやし、 しらたき、なめこ、いんげん、 わかめ、○りんご	しょうゆ、みりん	りんごヨーグルトムース
23	土	冷やし中華 ごぼうサラダ フルーツゼリー	557 23.1 18.4	干し中華めん、砂糖、 マヨネーズ、ごま油、 ○ホットケーキミックス、 ○砂糖、○バター	牛乳、卵、鶏むね肉、 かつお節、スキムミルク、 ○牛乳、○卵、○スキムミルク	ごぼう、きゅうり、トマト、 ブロッコリー、にんじん、 もも缶、みかん缶、 とうもろこし、ひじき、 わかめ、かんてん	みりん、しょうゆ、酢	マーブルケーキ
24	日曜日							
25	月	ハヤシライス 切干大根のカミカミサラダ すいか	561.2 22.5 16.1	七分つき米、ごま、油、 砂糖、強化米、○砂糖	牛肉、かにかまぼこ、 スキムミルク、○卵、 ○スキムミルク	すいか、たまねぎ、きゅうり、 しめじ、グリーンピース、 いんげん、切り干しだいこん、 ○かぼちゃ	ハヤシルウ、酢、 しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース	かぼちゃプリン
26	火	ご飯 チャブチェ きゅうりの中華サラダ チンゲン菜のスープ	531.3 22 17.2	米、はるさめ、砂糖、ごま、 ごま油、強化米、油、 片栗粉、○フランスパン、 ○砂糖、○バター	豚肉、鶏むね肉、卵、 スキムミルク、○スキムミルク	緑豆もやし、きゅうり、 にんじん、チンゲンサイ、 しめじ、にら、 とうもろこし	しょうゆ、酢、食塩、 こしょう	スキムラスク
27	水	ご飯 さつま揚げ 納豆和え	558.1 23.1 13.5	米、小麦粉、油、砂糖、 強化米、○小麦粉、 ○砂糖、○コーンフレーク	白身魚すり身、木綿豆腐、 挽きわり納豆、米みそ、 かつお節、油揚げ、○卵、 ○バター、○スキムミルク	緑豆もやし、こまつな、 キャベツ、にんじん、ごぼう、 ひじき、わかめ、○干しぶどう	しょうゆ、みりん	コーンフレーククッキー
28	木	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーのツナ和え 野菜のコンソメスープ	519.4 22.4 16.6	米、油、砂糖、強化米、 ○小麦粉、○マヨネーズ	鶏もも肉、鶏むね肉、 ヨーグルト、ツナ油漬缶、 スキムミルク、○卵、○豚肉、 ○かつお節、○スキムミルク	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、緑豆もやし、 こまつな、キャベツ、 とうもろこし、パセリ、 ひじき、にんにく、○キャベツ、 ○ねぎ、○あおのり	ケチャップ、酢、 しょうゆ、コンソメ、 食塩、カレー粉、 お好み焼きソース	お好み焼き
29	金	ご飯 えびシュウマイ 白菜の塩昆布サラダ 豆腐と野菜のスープ	523.3 24 18.4	米、しゅうまいの皮、○食 パン、片栗粉、ごま油、砂 糖、強化米、○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、 鶏ひき肉、えび、○チーズ、 ○スキムミルク	はくさい、たまねぎ、こまつな、 もやし、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、塩こんぶ、 干ししいたけ、しょうが、 ○あおのり	しょうゆ、酢、 しょうゆ、食塩	海苔チーズトースト
30	土	オクラ冷やし肉みそうどん かぼちゃの天ぷら みかんヨーグルト	518.4 19.9 18.8	干しうどん、油、砂糖、 てんぷら粉、ごま、 ○じゃがいも、○片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、 鶏ひき肉、米みそ、かつお節、 ○牛乳、○チーズ	かぼちゃ、きゅうり、オクラ、 たまねぎ、みかん缶、しょうが	みりん、しょうゆ、 ○食塩	チーズポテトもち

★食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

★材料の○は午後の間食のものです。

★栄養価は3歳以上児のものです。3歳未満児は3歳以上児の7割で計算しています。

★3歳未満児には午前に牛乳を補食として提供しています。

《食材納入業者》

米…大一米穀 パン…オリエンタルバーカリー 牛乳…京口乳業

野菜・果物類…兼清 肉類…神戸武蔵フーズ 魚類…竹内食品

調味料、乾物等…業務スーパー・竹内食品