



7月献立表

令和5年6月26日



甲ノ原保育園

| 曜日 | 日付 | 未満児 おやつ | 給食 | おやつ | 主材料 |
|----|---------------|--------------|--|-----------------------------------|---|
| 土 | 1 15 29 | 野菜 ジュース | 冷やし中華 かぼちゃのサラダ ヨーグルト | ケチャップごはん 麦茶 | 中華麺・鶏肉・きゅうり・トマト・もやし・ごま油・ごま かぼちゃ・ベーコン・コーン・マヨドレ・牛乳 精白米・胚芽米・玉ねぎ・人参 |
| 月 | 3 31 | オレンジ ジュース | ごはん あじフライ ほうれん草としらすのお浸し オクラのみそ汁・すいか | バナナパウンド ケーキ 牛乳 | 精白米・胚芽米・あじ・小麦粉・豆乳・パン粉 ほうれん草・人参・しらす・ごま・ごま油・オクラ 玉ねぎ・ホットケーキMIX・バナナ・メープルシロップ・バター |
| 火 | 4 18 | 野菜 ジュース | なすのミートソーススパゲティ ブロッコリーとアスパラのサラダ とうがんのスープ バナナ | シュガーマーガリン サンド 豆乳 | スパゲティ・なす・豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン ホールトマト・チーズ・牛乳・ブロッコリー・きゅうり アスパラ・コーン・かにかま・マヨドレ・とうがん・食パン マーガリン |
| 水 | 5 19 | オレンジ ジュース | 納豆そぼろ丼 とうがんとエビの煮物 なすのみそ汁 ぶどう | キャロットココア ドーナツ 牛乳 | 精白米・胚芽米・鶏肉・しょうが・納豆 とうがん・えび・人参・いんげん・なす・玉ねぎ ホットケーキMIX・ココア |
| 木 | 6 20 | 豆乳 | ごはん 鶏肉のカレー照り焼き ひじきの煮物 モロヘイヤのスープ・すいか | チーズスコーン オレンジジュース | 精白米・胚芽米・鶏肉・カレー粉・マヨドレ 米粉・ひじき・いんげん・人参・油揚げ・モロヘイヤ 玉ねぎ・ベーコン・ホットケーキMIX・バター チーズ・練乳 |
| 金 | 7 21 | 牛乳 | ホットドッグ アメリカンサラダ パンプキンクリームシチュー ヨーグルト | 七夕そうめん（7日） そうめん（21日） 麦茶 | ショートロール・ウインナー・キャベツ・レタス ベーコン・きゅうり・いんげん・じゃが芋・かぼちゃ・人参 玉ねぎ・牛乳・バター・米粉・パセリ・そうめん 油揚げ・豚肉・しいたけ・ねぎ・オクラ |
| 土 | 8 22 | 野菜 ジュース | 冷しゃぶうどん 枝豆入りポテトサラダ ヨーグルト | 鶏そぼろおにぎり 麦茶 | うどん・レタス・豚肉・じゃが芋・枝豆 きゅうり・ベーコン・コーン・マヨドレ・人参 精白米・胚芽米・鶏肉・ねぎ |
| 月 | 10 24 | 牛乳 | ごはん 鮭のごま味噌焼き とうがんと鶏肉の煮物 豆腐とわかめのすまし汁・バナナ | コーンマヨパン 野菜ジュース | 精白米・胚芽米・鮭・米粉・バター・マヨドレ ごま・とうがん・鶏肉・人参・しょうが 豆腐・わかめ・食パン・コーン・豆乳・パセリ |
| 火 | 11 25 | 野菜 ジュース | ごはん ミートコロッケ 千切り野菜のごまサラダ かぼちゃのみそ汁・ぶどう | オレンジババロア 麦茶 | 精白米・胚芽米・じゃが芋・豚肉・玉ねぎ 小麦粉・パン粉・キャベツ・人参・きゅうり ごま・かぼちゃ・ゼラチン・生クリーム オレンジジュース |
| 水 | 12 26 | オレンジ ジュース | ごはん かじきのオーロラソース焼き きゅうりとかにかまの酢の物 オクラとささみのスープ・すいか | ココアスコーン 牛乳 | 精白米・胚芽米・かじき・米粉・玉ねぎ・レタス ピーマン・コーン・マヨドレ・チーズ・きゅうり・わかめ かにかま・春雨・オクラ・鶏肉・片栗粉・ごま油 ホットケーキMIX・バター・ココア・豆乳・野菜ジュース |
| 木 | 13 27 | 野菜 ジュース | ★お誕生日会★ ☆キラキラランチ☆☆ | | |
| | | | チキンマカロニグラタン わかめサラダ アスパラととうがんのスープ ヨーグルト | チャーハン 豆乳 | マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・牛乳 米粉・バター・チーズ・キャベツ・わかめ・しらす きゅうり・アスパラ・とうがん・精白米 胚芽米・いんげん・ねぎ |
| 金 | 14 28 | オレンジ ジュース | ごはん 夏野菜のマーボー豆腐 春雨サラダ モロヘイヤのスープ・オレンジ | ヨーグルトカップ ケーキ 麦茶 | 精白米・胚芽米・豆腐・豚肉・人参・モロヘイヤ しいたけ・ねぎ・なす・オクラ・しょうが・にんにく・玉ねぎ ごま油・片栗粉・春雨・きゅうり・ベーコン・コーン マヨドレ・牛乳・ホットケーキMIX・ヨーグルト・バター |

厨房からのお知らせ

・エネルギー 585kcal ・たんぱく質 20.3g ・脂質 22.3g

今月は、13日が誕生日会の為別献立、21日がお弁当箱ランチになります。

材料の仕入れ都合により献立を変更する場合があります。

1ヶ月2サイクルの献立にし、初回の喫食状況を見て、次回の調理法を検討し、工夫しています。

