



平成30年 7月 食事献立表



社会福祉法人国立保育会 北保育園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	
2	30	月	①ご飯 ②人参とえのきのみそ汁 ③鶏肉と高野豆腐の卵とじ ④小松菜ともやしのお浸し	①米 ②水、煮干し、人参、えのきたけ、ねぎ、みみそ ③鶏もも肉、人参、たまねぎ、茹たけのこ、米ぬか油、削り節、三温糖、酒、本みりん、塩、しょうゆ、凍り豆腐、卵 ④こまつな、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ	①トマトチーズトースト 食パン(保育園用)、たまねぎ、オリーブ油、トマト、ピザ用チーズ ②牛乳
03	火	①ご飯 ②鮎のすまし汁 ③魚の甘辛煮 ④冬瓜のさっぱり和え	①米 ②昆布、鶏もも肉、人参、たまねぎ、焼ふ、塩、しょうゆ、こまつな ③かつお、水、しょうが、三温糖、本みりん、しょうゆ ④とうがんと、きゅうり、トマト、酢、米ぬか油、三温糖、塩、しょうゆ	①米粉のキャロットケーキ 米粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、三温糖、牛乳、酢、人参、りんご ②牛乳	
04	18	水	①ご飯 ②わかめスープ ③鶏肉のオニオンソース ④ズッキーニ炒め ⑤人参の甘煮	①米、 ②昆布、削り節、キャベツ、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ ③鶏もも肉、塩、こしょう、小麦粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水 ④ズッキーニ、米ぬか油、塩、こしょう ⑤人参、水、三温糖、塩	①ミートなすサンド ミルクパン、豚挽肉、たまねぎ、なす、オリーブ油、三温糖、こしょう、ケチャップ、カレー粉、片栗粉 ②牛乳・メロン
05	木	①ご飯 ②豆腐とじゃが芋のみそ汁 ③鮎の塩焼き ④ひじきの煮物 ⑤小松菜のおかか和え	①米 ②煮干し、たまねぎ、じゃがいも、木綿豆腐、みみそ ③さけ、塩 ④ひじき、人参、れんこん、米ぬか油、油揚げ、水、削り節、三温糖、しょうゆ ⑤こまつな、しょうゆ、かつお節	①切干大根の塩焼きそば 焼きそばめん、切り干しだいこん、米ぬか油、豚肉(もも)、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、米ぬか油、塩、こしょう ②牛乳	
06	金	①あんかけ中華どんぶり ②鶏肉の唐揚げ ③きゅうりのサラダ	①米、押麦、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、ピーマン、ホールコーン缶、三温糖、しょうゆ、中濃ソース、塩、こしょう、片栗粉、削り節 ②鶏もも肉、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、米ぬか油 ③きゅうり、にんじん、もやし、酢、三温糖、しょうゆ	①七夕そうめんチャンプルー 干しそうめん、ツナ缶、ごま油、しょうゆ、塩、白ごま、かつお節、にんじん、さやいんげん、黄ピーマン ②牛乳・パイナップル	
07	21	土	①ご飯 ②かぼちゃのみそ汁 ③玉葱入り豚肉の生姜焼き ④ポイルキャベツ	①米 ②水、煮干し、たまねぎ、かぼちゃ、みみそ ③豚肉(肩ロース)、しょうが、酒、本みりん、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油 ④キャベツ、塩	①ピラフ 米、バター、鶏もも肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩 ②牛乳
09	23	月	①チキンカレーライス ②きゅうりとわかめの三杯酢 ③トマト	①米、押麦、にんにく、しょうが、鶏もも肉、こしょう、たまねぎ、人参、米ぬか油、じゃがいも、りんご、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩 ②きゅうり、人参、生わかめ、三温糖、塩、酢、しょうゆ ③トマト	①ツナサンド ミルクパン、たまねぎ、ツナ油漬缶、米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水 ②牛乳・さくらんぼ
10	24	火	①ご飯 ②野菜スープ ③鶏肉のチーズ焼き ④ラタトゥユ	①米 ②昆布、削り節、人参、たまねぎ、レタス、塩、しょうゆ ③鶏もも肉、塩、こしょう、小麦粉、たまねぎ、米ぬか油、ピザ用チーズ ④にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、オリーブ油、トマト、酒、塩、こしょう、水	①五平餅 米、もち米、水、みみそ、三温糖、白ごま ②牛乳
11	25	水	①梅ご飯 ②冬瓜のみそ汁 ③煮魚 ④切干大根の煮物 ⑤オクラのお浸し	①米、うめ干し、みつば、白ごま ②水、煮干し、人参、たまねぎ、とうがんと、みみそ ③かじき、水、しょうが、三温糖、酒、本みりん、しょうゆ、 ④豚肉(もも)、切り干しだいこん、人参、米ぬか油、削り節、三温糖、本みりん、しょうゆ ⑤オクラ、水、削り節(だし用)、しょうゆ	①シュガートースト 食パン(保育園用)、三温糖、バター ②牛乳・すいか
12	26	木	①ご飯 ②豆腐と玉葱のスープ ③麻婆茄子 ④スティックきゅうり	①米 ②水、昆布、削り節、たまねぎ、にら、木綿豆腐、塩、しょうゆ ③にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、米ぬか油、人参、なす、米ぬか油、三温糖、本みりん、塩、しょうゆ、みみそ、片栗粉、水、はるさめ、ごま油、 ④きゅうり、塩	①ホットケーキ(12日) 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖、牛乳、バター、米ぬか油 ②夏野菜ドーナツ(26日) 小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、バター、米ぬか油、とうもろこし、じゃがいも、赤ピーマン、えだまめ、ケチャップ ③牛乳
13	27	金	①麦入りご飯 ②キャベツのみそ汁 ③魚の照り焼き(13日) ④豚肉の照り焼き(27日) ⑤いんげんと人参炒め ⑥茹でかぼちゃ	①米、押麦 ②水、煮干し、豚肉(もも)、キャベツ、みみそ、こまつな、 ③かつお、しょうが、三温糖、本みりん、しょうゆ(13日) ④豚ロース肉、しょうが、三温糖、本みりん、しょうゆ(27日) ⑤人参、さやいんげん、米ぬか油、塩 ⑥かぼちゃ、塩	①ブルーベリージャムサンド ミルクパン、りんご、三温糖、ブルーベリー ②棒チーズ ③牛乳
14	28	土	①ご飯 ②玉葱と人参のスープ ③鶏肉とじゃが芋の甘酢炒め ④もやしのナムル	①米 ②水、昆布、削り節、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ ③鶏もも肉、塩、酒、たまねぎ、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、酒、塩、酢、ケチャップ、片栗粉、水 ④もやし、しょうゆ、ごま油	①和風マカロニ マカロニ、オリーブ油、豚挽肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、塩、しょうゆ、こしょう、ピーマン、 ②牛乳
17	31	火	①ご飯 ②トマトスープ ③魚のフリッター ④大豆のサラダ	①米 ②昆布、鶏もも肉、たまねぎ、セロリー、トマト、塩、こしょう ③かれい、塩、こしょう、卵、牛乳、小麦粉、米ぬか油 ④だいず(乾)、人参、キャベツ、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩	①鮎のキャラメルラスク 焼ふ、三温糖、はちみつ、バター、牛乳 ②茹でとうもろこし とうもろこし、塩 ③牛乳
19	木	①ソース焼きそば ②豆腐となめこのスープ ③かぼちゃの黒ごまバター ④小松菜と人参のナムル	①焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう、中濃ソース、あおのり ②水、昆布、削り節、たまねぎ、なめこ、木綿豆腐、塩、しょうゆ ③かぼちゃ、塩、黒ごま、バター、しょうゆ、三温糖 ④こまつな、にんじん、しょうゆ、三温糖、酢、ごま油	①切干大根の炊き込みご飯 米、切り干しだいこん、鶏ひき肉、にんじん、しょうゆ、三温糖、本みりん、かつお節 ②牛乳	
20	木	①ご飯 ②玉葱となすのみそ汁 ③肉じゃが ④ほうれん草と人参の磯和え	①米 ②水、煮干し、たまねぎ、なす、みみそ ③豚肉(もも)、たまねぎ、人参、米ぬか油、しらたき、じゃがいも、削り節、三温糖、本みりん、塩、しょうゆ ④ほうれん草、人参、水、削り節(だし用)、塩、しょうゆ、焼きのり	①豆乳クリームサンド 黒糖パン、三温糖、コーンスターチ、豆乳 ②牛乳・パイナップル	

★仕入れの都合により、材料が異なる場合があります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3歳以上児	561	22.9	16.1
目標量	580	23.3	16.2
3歳未満児	535	22.2	17.0
目標量	500	20.0	14.0

