



7月の給食献立表



平成28年6月29日
北平田保育園



日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
1	金	プール開き	ポークビーンズ・わかめスープ しょゆフレンチ・ふりかけ メロン	じゃが芋・油・砂糖 ちくわ・わかめ 大豆・豆腐	豚もも肉・ベーコン 玉葱・ピーマン・人参・セロリ トマト・キャベツ・ほうれん草 葱・メロン		マンナビスケット 麦茶	サラダせんべい 牛乳	E375 F17.7 P15.7食塩2.9
2	土		豚丼風・牛乳・バナナ	砂糖	豚かた肉・牛乳	玉葱・しらたき・人参・椎茸 生姜・バナナ		お菓子 ジュース	E376 F13.5 P13.8食塩0.7
4	月	茶道教室 (年長児)	つくね焼き・オクラの和え物 みそ汁・スイカ	砂糖・片栗粉 炒りごま	鶏ひき肉・味噌 厚揚げ・煮干	人参・椎茸・葱・生姜・オクラ ほうれん草・きゅうり・コーン もやし・スイカ	ビスコ 麦茶	味噌パン 牛乳	E345 F12.8 P18.2食塩1.9
5	火	サッカー	白身魚の梅焼き ささぎのごまよごし すまし汁・さくらんぼ	砂糖・すりごま 焼麸	カレイ・味噌・豆腐 さば節・昆布	いんげん・人参・ほうれん草 椎茸・さくらんぼ	ステイック野菜	★みたらし団子 牛乳	E258 F3.9 P15.6食塩2.2
6	水		ビビンバ丼風・春雨サラダ えのきスープ バナナ	砂糖・油・炒りごま 春雨・ごま油	豚ひき肉・卵・味噌 わかめ	ぜんまい・人参・もやし きゅうり・えのき・バナナ	りんごジュース	★フルーチェ	E354 F3.9 P15.9食塩2.2
7	木	七夕まつり 祖父母の会	アジの和風南蛮・お浸し そうめん汁 キラキラフルーツポンチ	片栗粉・油・砂糖 そうめん ゼリー	アジ・さば節	アスパラ・キャベツ・人参 にんにく・生姜・玉葱・オクラ パイン	バナナ	星たべよ 牛乳	
8	金	避難訓練	ワインナーの変わり味噌炒め ゆかり和え・みかんゼリー	油・じゃが芋 ごま油・焼麸 ゼリー	ワインナー・味噌 煮干	ピーマン・キャベツ・きゅうり えのき・小松菜	メロン	バームクーヘン 牛乳	E521 F22.7 P16.6食塩2.7
9	土		麻婆豆腐・牛乳・バナナ	砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚ひき肉 味噌・牛乳	葱・人参・生姜・にんにく バナナ		お菓子 ジュース	E433 F18.1 P16.2食塩1.4
11	月		チキンカツ・海藻サラダ コンソメスープ・メロン	砂糖・ごま油	鶏ささみ肉・卵 ツナ・わかめ 牛乳	トマト・きゅうり・キャベツ コーン・玉葱・人参 メロン	バナナ	ごませんべい 麦茶	E364 F12.8 P21.0食塩1.7
12	火		チンジャオロースー オクラのおかか和え 中華スープ・スイカ	片栗粉・砂糖 ごま油	豚もも肉・味噌 かまぼこ・かつお節	ピーマン・玉葱・にんにく 生姜・オクラ・きゅうり・人参 孟宗・コーン・スイカ	ビスケット 麦茶	★人参マフィン 牛乳	E F19.3 P16.6食塩1.4
13	水		焼き魚・五目豆・みそ汁・メロン	砂糖・油	鮭・大豆・昆布 ちくわ・厚揚げ 味噌・煮干	椎茸・ごぼう・人参 こんにゃく・ほうれん草 メロン	★さつま芋の甘煮 麦茶	★ゼリー	E347 F13.6 P22.4食塩2.4
14	木		豚の生姜焼き・ポテトサラダ トマト・みそ汁・スイカ	じゃが芋・砂糖・油 マヨネーズ	豚かた肉・厚揚げ 味噌・煮干	ピーマン・玉葱・生姜・人参 きゅうり・みかん缶・トマト なす・スイカ	ビスコ 麦茶	とうもろこし 牛乳	E421 F21.7 P18.7食塩1.6
15	金		野菜たっぷり麻婆 ステイックきゅうり・レタススープ ぶどう(未満児:バナナ)	片栗粉・砂糖・油 マヨネーズ	豆腐・豚ひき肉 味噌・ベーコン	なす・人参・ピーマン・孟宗 葱・生姜・にんにく・レタス 玉葱・デラウエア(未満児バナナ)	みかん	小魚せんべい スプロン	E364 F16.9 P17.8食塩1.9
16	土	夕涼み会	ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・バター	豚もも肉・牛乳	玉葱・人参・バナナ		お菓子 ジュース	E406 F17.2 P14.6食塩1.7
19	火		さばの味噌焼き ビーフンソテー・すまし汁 メロン	ビーフン・油・焼麸 ごま油	さば・味噌・卵豆腐 ベーコン・さば節 昆布	キャベツ・玉葱・人参・椎茸 ピーマン・なす・メロン	ステイック野菜	ヨーグルト	E442 F21.3 P20.9食塩2.7
20	水	かもしかクラブ 集金	かき揚げ・ごまきゅうり・ゆかり みそ汁・ゼリー	薄力粉・炒りごま 油・ゼリー	エビ・豆腐・味噌 煮干	玉葱・いんげん・人参・椎茸 キャベツ・きゅうり・小松菜	メロン	★パインケーキ 牛乳	E313 F15.7 P15.0食塩2.3
○ 21	木	にこにこ広場	夏野菜パスタ・ステイック野菜 ジャーマンポテト・コーンスープ メロン	スペゲティ・じゃが芋 オリーブオイル マヨネーズ	鶏ささみ肉・牛乳 ベーコン	なす・青じそ・人参・ピーマン きゅうり・コーン・玉葱・パセリ メロン	バナナ	★お好み焼き 牛乳	
22	金		ほっけの竜田揚げ・みそ汁 お浸し・スイカ	片栗粉・油・砂糖	ほっけ・昆布・味噌 厚揚げ・煮干	キャベツ・人参・小松菜 きゅうり・スイカ	ゼリー	アイス	E273 F13.1 P15.0食塩2.0
23	土		豚肉のケチャップ煮・ふりかけ 牛乳・バナナ	油・砂糖	豚もも肉・牛乳	玉葱・ピーマン・人参・しめじ		お菓子 ジュース	E349 F14.8 P14.9食塩1.5
25	月	リトミック バス代振替日	コーンコロッケ・茹でキャベツ トマト・味付けのり・ゼリー	じゃが芋・薄力粉 パン粉・油・焼麸 ゼリー	豚ひき肉・卵・のり 煮干	玉葱・人参・コーン・キャベツ きゅうり・トマト	野菜ジュース	ミニロールケーキ 牛乳	E433 F15.8 P16.0食塩1.7
26	火		南瓜のそぼろあん・伴三糸 しそ巻き・なすのしょうゆ汁 ぶどう(未満児:メロン)	砂糖・片栗粉・春雨 ごま油・油	鶏ひき肉・昆布 卵・ハム・豆腐 さば節・味噌	南瓜・きゅうり・人参・しそ なす・デラウエア (未満児メロン)	バナナ	★フルーツポンチ	E434 F15.2 P15.8食塩2.5
27	水	スイミング	夏野菜カレー・牛乳 ドレッシングサラダ・スイカ	油・じゃが芋	豚ひき肉・牛乳 さば節	南瓜・玉葱・人参・なす・ズッキーニ コーン・ピーマン・トマト・パイン缶 キャベツ・きゅうり・みかん缶・スイカ	星たべよ 麦茶	★ステイックパイ 牛乳	E526 F30.3 P13.8食塩2.1
○ 28	木	誕生会	サラダうどん・プリンアラモード	うどん・プリン マヨネーズ・ホイップ	焼き豚・卵・わかめ 昆布・さば節	きゅうり・トマト・コーン みかん缶	りんごジュース	★ケーキ 麦茶	
29	金	サッカー	鶏の唐揚げ・押し麦のサラダ みそ汁・メロン	油・片栗粉・押し麦 オリーブオイル	鶏もも肉・ハム 豆腐・味噌・煮干	きゅうり・トマト・コーン チンゲン菜・メロン	ゼリー	まがりせんべい 牛乳	E353 F14.5 P18.7食塩2.0
30	土		焼肉丼風・牛乳・バナナ	砂糖	豚かた肉・牛乳	玉葱・人参・椎茸・ピーマン キャベツ・生姜・にんにく バナナ		お菓子 ジュース	E275 F11.8 P12.2食塩1.0

○お弁当のいらない日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。



七夕まつり
祖父母の会

7日は、お家の人のとの会食です。お家の大人・以上児は白いごはんと箸を持参して下さい。
未満児のごはんは園で準備します。

★手作りおやつの日

