



令和元年7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	木	にこにこ広場 (クッキング)	エビチャーハン・シュウマイ 北保畑のポテトサラダ・ゼリー きんぴらごぼう・コーンスープ	北保じやが芋 ごはん・油 マヨネーズ	エビ・ベーコン 卵	きゅうり・人参・ごぼう コーン・玉葱	みかんジュース	★フルーツパフェ	
●	2	金	サッカー	魚のエスカベージュ お浸し・もずく汁 メロン	薄力粉・油 砂糖	カレイ・かつお節 豆腐・もずく・昆布	パプリカ・玉葱・にんにく ホウレン草・キャベツ・人参 メロン	野菜スティック	源氏パイ 牛乳	E320 F9.1 P15.2食塩1.9
	3	土		焼肉丼風 中華スープ バナナ	砂糖・ごま	豚肩肉・わかめ	玉葱・人参・椎茸・ピーマン キャベツ・にんにく・生姜 バナナ		お菓子 牛乳	E311 F13.9 P12.4食塩1.5
	5	月		鶏肉のごま煮 ステイックきゅうり ゼリー・みそ汁	炒りごま・砂糖 マヨネーズ ごま油・じやが芋	鶏もも肉 昆布 味噌・煮干し	人参・いんげん・こんにゃく きゅうり・夏菜	りんごジュース	えびせん ☆りんごジュース	E359 F13.3 P17.2食塩1.8
●	6	火		鰯のカレー揚げ ごま和え みそ汁・メロン	片栗粉・油 砂糖・すりごま	鰯・薄揚げ 味噌・煮干し	キャベツ・人参・小松菜 もやし・メロン	バナナ	★北保畑の フライドポテト 牛乳	E359 F19.3 P17.7食塩2.0
	7	水	消防演奏会	夏野菜ハンバーグ 茹でキャベツ・スイカ かぼちゃのコロコロスープ	パン粉・油	豚ひき肉・卵 牛乳・ベーコン 豆乳	玉葱・コーン・モロヘイヤ キャベツ・人参・南瓜 スイカ	ゼリー	★梅ジャムクロワッサン 牛乳	E403 F17.8 P17.6食塩1.9
	8	木		八宝菜・ナムル 野菜ジュース バナナ	砂糖・油 片栗粉・ごま油	豚もも肉・エビ うずら卵 牛乳	人参・キャベツ・孟宗 椎茸・生姜・きゅうり もやし・バナナ	星たべよ	★マカロニきな粉 牛乳	E372 F18.5 P18.9食塩1.6
	9	金	英語教室	夏野菜の肉みそかけ お浸し・オクラスープ スイカ	油・片栗粉 砂糖	豚ひき肉・味噌 わかめ	なす・南瓜・きゅうり みかん缶・オクラ・コーン 人参・玉ねぎ・スイカ	メロン	バームクーヘン 牛乳	E420 F1.9 P17.5食塩1.9
	10	土		豚肉のケチャップ煮 ふりかけ・みそ汁 バナナ	じやが芋 砂糖・焼麩	豚もも肉 味噌・煮干し	玉葱・人参・しめじ バナナ		お菓子 牛乳	E380 F13.9 P15.9食塩1.4
	13	火	希望保育	ハッシュドポーク 牛乳 ゼリー	じやが芋	豚もも肉 牛乳	玉葱・人参・マッシュルーム	ヨーグルト	お菓子 ジュース	
	14	水		回鍋肉 わかめスープ バナナ	油・砂糖 炒りごま	豚もも肉 味噌 わかめ	キャベツ・人参・孟宗 ピーマン・椎茸 バナナ	マンナビスケット	お菓子 牛乳	
	15	木		麻婆豆腐 中華スープ メロン	砂糖・油 片栗粉 ごま油	豆腐・豚ひき肉 味噌・わかめ	人参・葱・椎茸・にんにく 生姜・メロン	バナナ	お菓子 ジュース	
	16	金		肉じゃが(汁多め) ふりかけ・野菜ジュース ゼリー	じやが芋・砂糖 油	豚もも肉 昆布	玉葱・人参・しめじ つきこん	ぶどうジュース	お菓子 牛乳	E439 F22.3 P16.1食塩2.0
	17	土		肉汁 ふりかけ・牛乳 バナナ	じやが芋	豚かた肉・牛乳 味噌・煮干し	人参・つきこん・しめじ ごぼう・バナナ		お菓子 ジュース	E406 F17.8 P19.1食塩1.8
	19	月		冷しゃぶ風 トマト・八杯汁 ぶどう・未満児:メロン	焼麩	豚ロース肉 昆布・豆腐 さば節・煮干し	ほうれん草・もやし・なす コーン・人参・きゅうり つきこん・ぶどう未満児:メロン	バナナ	ぱりんこ ☆みかんジュース	E374 F16.3 P18.1食塩2.1
	20	火	サッカー 納付書	かぼちゃのかき揚げ ごまきゅうり・ふりかけ みそ汁・ゼリー	薄力粉・油 炒りごま・砂糖 焼麩	エビ・豆腐 卵・味噌・煮干し	南瓜・玉葱・いんげん きゅうり・人参・しめじ	みかんジュース	★麦飯おにぎり 麦茶	E351 F12.7 P15.6食塩2.0
●	21	水	スイミング	煮魚 ゴーヤのきらきら みそ汁・スイカ	砂糖・じやが芋	鮭・ハム・寒天 味噌・煮干し	ゴーヤ・きゅうり・コーン 人参・小松菜・スイカ	アンパンビスケット	★かぼちゃバター餅 牛乳	E235 F2.0 P17.9食塩2.0
○	22	木	誕生会	冷やし中華 フルーチェアラモード	中華麺 ごま油 砂糖	焼豚・錦糸卵 昆布・牛乳	トマト・きゅうり・みかん缶	野菜ジュース	★ケーキ 麦茶	
	23	金		豚の生姜焼き コールスロー 夏野菜スープ・バナナ	砂糖・油	豚かた肉	ピーマン・玉葱・生姜・トマト缶 キャベツ・きゅうり・人参 パプリカ・オクラ・バナナ	粉ふき芋	サッポロポテト 牛乳	E439 F22.3 P16.1食塩2.0
	24	土		チキンカレー 牛乳 バナナ	じやが芋	鶏もも肉 牛乳	人参・玉葱・バナナ		お菓子 ジュース	E396 F14.4 P15.5食塩1.8
	26	月	バス代振替日	照り焼きチキン ゆうがお炒り・コンソメスープ ぶどう・未満児:バナナ	砂糖・油	鶏もも肉	ゆうがお・しそ・小松菜 人参・コーン ぶどう・未満児:バナナ	りんごジュース	プリン	E294 F13.8 P11.2食塩1.7
●	27	火	創立記念日	焼魚 かぼちゃのそぼろあん けんちん汁・梨	砂糖・ごま油 片栗粉	ホッケ・鶏ひき肉 薄揚げ・煮干し さば節・味噌・昆布	南瓜・キャベツ・人参 椎茸・梨	ヨーグルト	★ピザトースト 牛乳	E439 F22.3 P16.1食塩2.0
	28	水		鶏のさっぱり煮 きゅうりの浅漬け 野菜ジュース・ゼリー	砂糖	鶏もも肉 うずら卵 塩昆布・牛乳	人参・いんげん・玉葱・きゅうり 椎茸・つきこん・生姜・にんにく	バームクーヘン	★焼きとうもろこし 未満児:とんがりコーン 牛乳	E439 F22.3 P16.1食塩2.0
	29	木		夏野菜カレー コールスロー 牛乳・バナナ	油	鶏もも肉 牛乳・卵	南瓜・玉葱・人参・いんげん コーン・キャベツ・きゅうり みかん缶・バナナ	ビスコ	★フルーツ寒天	E446 F21.4 P17.1食塩2.3
●	30	金	サッカー 巡回指導	鰯のパン粉焼きトマソース スパゲティソテー みそ汁・メロン	薄力粉・パン粉 油・スパゲティ 焼麩	鰯・粉チーズ ベーコン	玉葱・トマト・にんにく しめじ・なす メロン	梨	ベジたべる 牛乳	E342 F12.2 P20.6食塩1.7
	31	土		豚丼風 みそ汁 バナナ	砂糖 焼麩	豚かた肉 味噌・煮干し	玉葱・しらたき・人参 椎茸・生姜・バナナ		お菓子 牛乳	E339 F14.4 P13.0食塩0.8

○完全給食の日

※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。

☆未満児牛乳 ★手作りおやつの日

庄内浜魚デー
お魚の日



にこにこ広場 今月のメニューを考えてくれたのは、さえさん、みずきくん、ゆめさんで

※保育園の畑で採れたじやが芋でクッキング活動をします(*^-^*)

23日は「夏のうめえものメニュー」の日です。

