

R4年度

7月 昼食 予定 献立 表

上大岡ゆう保育園

	10時 おやつ	献立	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名		
					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
01	牛乳	ごはん はんぺんとうえびのふわふわ揚げ かぶとほたてのサラダ けんちん汁 メロン	きんぴらまんじゅう お茶	513.0(438.9) 18.2(16.4)	米、○小麦粉、小麦粉、油、 ○砂糖、○ごま油、砂糖、ごま 油	はんぺん、絹ごし豆腐、えび (むき身)、卵、ほたて貝柱水煮 缶、◎牛乳、かつお節	メロン、かぶ、きゅうり、だいこん、板こ んにゃく、○ごぼう、にんじん、○にん じん、ごぼう、いんげん、しょうが、こん ぶ(だし用)
02	牛乳	豚肉の味噌丼 もやしと胡瓜のサラダ ワカメスープ	きなこサンド 牛乳	598.0(430.4) 22.8(17.1)	米、○食パン、油、砂糖、○ 砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩・皮 下脂肪なし)、みみそ(淡色辛 みそ)、○無塩バター、○きな 粉	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、 チンゲンサイ、ピーマン、カットわかめ
04	牛乳	ごはん 擬製豆腐 切干大根の旨煮 おふとねぎの味噌汁	しらすピザせんべい 牛乳	562.0(448.8) 27.7(21.7)	米、○ぎょうざの皮、砂糖、焼 ふ(車ふ)、○マヨネーズ、油、 ごま	◎牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき 肉、○とろけるチーズ、油揚 げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ しらす干し、いわし(煮干し)、○ かつお節	切り干しだいこん、いんげん、にんじ ん、ねぎ、刻みこんぶ、○万能ねぎ、し いたけ、○焼きのり
05	牛乳	ごはん 鱈の梅焼き 納豆の昆布和え はんぺんの清まし	キャラットケーキ 牛乳	636.2(508.8) 31.2(25.2)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	◎牛乳、さわら、はんぺん、○ 卵、○無塩バター、ひきわり納 豆、米みそ(淡色辛みそ)、○ かつお節	ほうれん草、にんじん、○にんじん、糸 みつば、うめ干し、○パナナ、みつば しこんぶ(だし用)
06	牛乳	ロールパン タンドリーチキン キャベツのりんごサラダ きのこのスープ 牛乳	チーズおからかおにぎり いりこ お茶	573.1(475.5) 31.2(25.3)	ロールパン、○米、○ごま、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無 糖)、○チーズ、○いわし(煮干 し)、○かつお節、◎牛乳	キャベツ、えのき、しめじ、りんご、絹さ や、干しぶどう
07	牛乳	枝豆鶏ご飯 かぼちゃコロッケ トマトサラダ おくらとえのきの清し汁 メロン	索餅(幼児:アイス添え) お茶	636.4(471.4) 19.7(16.0)	米、○ホットケーキ粉、○白玉 粉、パン粉、油、○油、砂糖、 小麦粉、○グラニュー糖	◎アイスクリーム、豚ひき肉、鶏 もも肉、○牛乳、○卵、○生ク リーム、◎牛乳	メロン、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、え のきたけ、えだまめ、きゅうり、ごぼう、 にんじん、オクラ、レモン、パセリ
08	牛乳	冷やしラーメン ゴーヤチャンプル すいか	タルタルトースト 牛乳	640.9(487.9) 31.1(24.1)	生中華めん、○食パン、ごま 油、○油、○マヨネーズ、○ 砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、焼き豚、な り、○卵、豚肉(ばら)、○ピザ 用チーズ、◎牛乳	すいか、もやし、ほうれん草、にがう り、ゴーヤ、たけのこ、コーン缶、ねぎ、 にんじん、○たまねぎ、にら、○パセリ
09	牛乳	マーボー丼 キャベツとトマトの中華和え 中華スープ	コーンフレーク 牛乳	552.1(428.2) 20.9(16.7)	米、○コーンフレーク、砂糖、 ごま油、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)	キャベツ、トマト、コーン缶、ねぎ、だい こん、にんじん、しょうが
11	牛乳	ごはん さけの大和蒸し ごぼうのサラダ さつま芋の味噌汁	ボンデケーキ 牛乳	595.2(472.0) 25.8(20.4)	米、さつまいも、○じゃがい も、ながいも、○片栗粉、○米 粉、マヨネーズ、○油、ごま	◎牛乳、さけ、米みそ(淡色辛 みそ)、ハム、○ウインナー、い わし(煮干し)、◎牛乳	ごぼう、きゅうり、にんじん、ねぎ
12	牛乳	ソース焼きそば 冬瓜のそぼろあんかけ 中華スープ チーズ バナナ お茶	ぶっかけスタネバ井 バナナ お茶	537.0(427.6) 22.5(18.4)	焼きそばめん、○米、砂糖、 片栗粉、油	豚肉(肩ロース・脂身付)、○挽 きわり納豆、チーズ、鶏ひき 肉、◎牛乳	○パナナ、とうがん、キャベツ、緑豆も やし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、○ きゅうり、えのきたけ、にんじん、ピーマ ン、オクラ、レモン、パセリ
13	牛乳	ごはん 揚げ餃子 おくらの海苔和え ワカメスープ メロン	オレンジムース おせんべい お茶	576.2(483.2) 15.4(14.4)	米、ぎょうざの皮、○砂糖、 油、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、 ◎生クリーム、○ゼラチン、◎ 牛乳、かつお節	メロン、◎オレンジ濃果汁、オクラ、 ◎オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にん じん、ねぎ、カットわかめ、焼きのり
14	牛乳	ロールパン 魚のパン粉焼き おからサラダ かぶのスープ 牛乳	ロコモコ井 お茶	642.5(501.8) 33.3(25.8)	ロールパン、○米、マヨネー ズ、パン粉、○パン粉、○砂 糖、油、○油	牛乳、かじき、○豚ひき肉、お から、○卵、○牛乳、粉チー ズ、◎牛乳	ブロッコリー、かぶ、○たまねぎ、○トマ ト、かぶ、葉、○レタス、にんじん、パセ リ
15	牛乳	夏野菜カレー 五目豆 中華スープ	ココア蒸しケーキ 牛乳	666.5(503.1) 24.0(18.8)	米、○砂糖、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース・脂身 付)、鶏肉(もも皮なし)、○卵、 だいた(乾)、○無塩バター、 ◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、 たけのこ(ゆで)、ごぼう、ズッキー ニ、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、み つば(だし用)
16	牛乳	煮込みうどん さつま芋の甘煮 バナナ	鮭おにぎり お茶	344.5(321.0) 9.2(10.1)	ゆでうどん、さつまいも、○ 米、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉	バナナ、ほうれん草、えのきたけ、ね ぎ、にんじん
19	牛乳	ごはん なすの豚肉巻き じゃが芋のカレー炒め 油揚げと玉ねぎの味噌汁 すいか	どうもろこし カップヨーグルト お茶	528.2(426.4) 19.2(16.1)	米、じゃがいも、砂糖、油、片 栗粉	◎カップヨーグルト、豚肉(ば ら)、ウインナー、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干 し)、◎牛乳	すいか、なす、○どうもろこし、ピーマ ン、たまねぎ、にんじん
20	牛乳	ごはん さわらのみそ照り焼き モロヘイヤのお浸し 五目汁 メロン	アメリカンドッグ風ケーキ 牛乳	624.0(492.2) 25.8(20.4)	米、油、砂糖	◎牛乳、さわら、○バター、○ 卵、鶏ひき肉、○ウインナー、 米みそ(淡色辛みそ)、かつお 節、◎牛乳	メロン、とうがん、モロヘイヤ、ほうれん そう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、し ょうが
21	牛乳	ぶどうばん 鶏肉のマーマレード焼き もやしと胡瓜のサラダ トマトスープ 牛乳	高野豆腐のそぼろごはん いりこ お茶	549.5(437.8) 30.3(24.2)	ぶどうばん、○米、油、砂糖、 ○砂糖、○油	牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉、 ○凍り豆腐、○いわし(煮干 し)、◎牛乳	トマト、もやし、きゅうり、たまねぎ、にん じん、マーマレード、○にんじん
22	牛乳	ごはん 納豆のかき揚げ アスパラサラダ 里芋の味噌汁	冷やしサラダそうめん バナナ お茶・麦茶	547.6(463.1) 16.4(15.1)	米、さといも、○干しそうめん、 小麦粉、油、○砂糖、砂糖、 ○ごま油	納豆、鶏ひき肉、○鶏ささみ、 米みそ(淡色辛みそ)、卵、か つお節、◎牛乳	○パナナ、キャベツ、ねぎ、グリーンア スパラガス、にんじん、○トマト、○き ゅうり、コーン缶、いんげん、うめ干し
23	牛乳	焼きうどん かぼちゃのサラダ 中華スープ	鮭おにぎり お茶	444.6(391.1) 13.9(13.4)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ (スプレッド)、油	◎牛乳、豚肉(肩)、バター、か つお節	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、だい こん、にんじん、ねぎ、にら、干しぶどう、 しめじ
25	牛乳	ごはん オーロラチキン あっさりピクルス 豆腐の味噌汁 メロン	焼きピロシキ お茶	568.8(477.9) 22.7(19.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○ 強力粉、油、片栗粉、砂糖、 ○砂糖、○パン粉、○油	絹ごし豆腐、鶏もも肉、○豚ひ き肉、○牛乳、○卵、米みそ (淡色辛みそ)、いわし(煮干 し)、○無塩バター、◎牛乳	メロン、にんじん、きゅうり、キャベツ、 ○たまねぎ、○にんじん、ピーマン、○ キャベツ、ねぎ、○ねぎ、レモン果汁、 しょうが
26	牛乳	ロールパン カジキのオニオンドレッシング ポテトサラダ 卵のスープ すいか	いが蒸し お茶	569.2(474.9) 25.5(21.7)	じゃがいも、ロールパン、○も ち米、マヨネーズ、油、○パン 粉、片栗粉、砂糖、○油、○ ごま油	かじき、○豚ひき肉、卵、○牛 乳、◎牛乳	すいか、たまねぎ、○たまねぎ、きゅう り、にんじん、○ねぎ、○しょうが
27	牛乳	夏野菜のスパゲッティ かぼちゃのサラダ キャベツスープ 牛乳	キンパ風まぜごはん お茶	574.5(426.9) 22.8(17.7)	マカロニ・スパゲッティ、○ 米、フレンチドレッシング(分 離型)、油、○砂糖、○ごま 油、○ごま 砂糖	牛乳、豚ひき肉、○豚肉(肩 ロース)、○凍り豆腐、○米みそ (淡色辛みそ)、粉チーズ、◎ 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅう り、トマトピューレ、ズッキーニ、○にん じん、なす、赤ピーマン、干しぶどう、 ピーマン、○いんげん、○だいこん(た だし)
28	牛乳	ごはん トマトカツ ひじきと枝豆のサラダ もやしの味噌汁 メロン	フルーツマフィン お茶	580.0(485.8) 19.1(17.0)	米、パン粉、油、○砂糖、小 麦粉、砂糖	豚肉(ロース)、チーズ、○卵、 ○無塩バター、米みそ(淡色辛 みそ)、○牛乳、◎牛乳	メロン、○パナナ、もやし、コーン缶、 えだまめ、トマト、○みかん缶、ねぎ、 にんじん、ひじき
29	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き 肉豆腐 きこの味噌汁	チーズじゃが 牛乳	556.5(451.2) 29.6(24.2)	○じゃがいも、米、○片栗粉、 砂糖、○油、油	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、○ピザ用チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、白米	えのきたけ、はくさい、しめじ、ねぎ、し らたき、にんじん、さやえんどう
30	牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ	はちみつサンド 牛乳	605.6(452.6) 21.5(16.5)	米、○食パン、じゃがいも、ご ま、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロ ース・脂身付)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、チ ンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ねぎ

\* 乳児は毎昼食時に果物が付いています。  
7日七夕・誕生会



今月の新メニュー

※アメリカンドッグ風ケーキ

ホットケーキミックスに刻んだウインナーを混ぜて、ケチャップをかけて焼くケーキです。  
誤嚥防止のために、ウインナーは半月切りにします。生地全体にウインナーが入るので  
最後まで飽きずに食べられます。

※キンパ風まぜご飯

韓国風海苔巻き「キンパ」を巻かずに、混ぜご飯にしました。  
いんげんをきゅうりに変えるなど、家にある食材でも美味しく  
仕上げる事が出来ます。  
韓国のりを使うとさらに韓国のキンパのように仕上がります。





