

H29年度 7月 昼食 予定 献立 表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名			軽食
					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土	牛乳	焼きうどん かぶのあら煮つけ ほうれん草のスープ	ツナパン 牛乳	481.9(412.3) 18.4(16.0)	ゆでうどん、○ヨップパン、○マヨネーズ、油、砂糖	豚肩ロース肉、○ツナ缶、バター、かつお節	キャベツ、きゅうり、かぶ、たまねぎ、コーン、ほうれん草、かぶ・葉、にんじん、にら、マッシュルーム(水煮)	
03月	牛乳	中華風おこわ シュウマイ もやしのゆかり和え 青梗菜と玉ねぎのスープ デラウエア	レアチーズ風ゼリー 乳児:お茶 幼児:牛乳	593.6(436.3) 24.7(17.8)	米、もち米、○砂糖、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏もも肉、卵、○ゼラチン	もやし、たまねぎ、ぶどう、きゅうり、チンゲンサイ、こんにゃく、にんじん、○レモン、グリーンピース(水煮)、しめじ	青菜おにぎり
04火	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツときゅうりの浅漬け かぼちゃの味噌汁	オレンジ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	563.2(412.0) 21.5(15.3)	米、○砂糖	卵、凍り豆腐、○牛乳、米みそ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○オレンジ濃縮果汁、ねぎ、しめじ、○干しぶどう	ごま塩おにぎり
05水	牛乳	食パン 魚のバーベキューソース ポパイサラダ 春雨スープ	洋風寿司 お茶	572.1(524.7) 24.0(22.5)	食パン、○米、マヨネーズ、○砂糖、油、はるさめ、小麦粉、砂糖	かじき、○豚ひき肉、かにかまぼこ、ベーコン	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン、○にんじん、りんご、レモン、しょうが	バナナ おせんべい
06木	牛乳	ごはん チンジャオロース ペイクドポテト タクミ	ジャコトースト 牛乳	616.1(619.7) 23.1(19.8)	じゃがいも、米、○食パン、油、○マヨネーズ、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肩ロース肉、○しらす干し、米みそ	なす、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ごまつな、たけのこ(水煮)、ねぎ、○万能ねぎ、しょうが	おかかおにぎり
07金	牛乳	枝豆ごはん 鶏ウイングの唐揚げ トマトサラダ おくらとえのきの味噌汁	七夕そうめん お茶	590.0(539.0) 22.6(21.4)	米、○干しそうめん、油、小麦粉、砂糖	鶏手羽元、米みそ	トマト、えだまめ、○にんじん、○ほうれん草、えのきたけ、きゅうり、オクラ、たまねぎ、レモン、パセリ、しょうが	和風ツナおにぎり
08土	牛乳	ツナチャーハン キュービックサラダ もやしのスープ	お菓子 牛乳	553.9(469.9) 16.5(14.5)	米、フレンチドレッシング、ごま油	ツナ缶、チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ	
10月	牛乳	ごはん 魚の黄金焼き 小松菜と人参の胡麻和え 冬瓜と万能ねぎの味噌汁	ミニアメリカンドッグ 乳児:お茶 幼児:牛乳	598.1(439.9) 27.5(20.0)	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油、ごま、○小麦粉、砂糖	さげ、○ウィンナー、米みそ、○卵、○牛乳、白みそ、卵黄	ごまつな、とうがんと、にんじん、万能ねぎ	鶏そぼろおにぎり
11火	牛乳	冷し中華 おからサラダ オレンジ	うめおかかおにぎり お茶	497.2(464.8) 18.4(18.0)	中華めん、○米、砂糖、マヨネーズ、ごま油	卵、鶏ささみ、おから、ハム、○かつお節	もやし、オレンジ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、○うめ干し	ふかし半
12水	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草とモロヘイヤのお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁	杏仁豆腐 お茶	468.4(441.7) 17.1(17.0)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま	豚レバー、米みそ、かつお節、牛乳リッター	○バナナ、ほうれん草、モロヘイヤ、にんじん、たまねぎ、○もも缶、○パン缶、しょうが、カットわかめ	塩昆布おにぎり
13木	牛乳	ごはん マーボーなす さつま芋のレモン煮 なめこの味噌汁	卵ロールサンド 牛乳	686.7(576.1) 24.0(20.5)	さつまいも、米、○ロールパン、砂糖、○マヨネーズ、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、米みそ	なす、ねぎ、なめこ、レモン、しょうが	わかめおにぎり
14金	牛乳	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 切り干し大根の酢の物 油揚げと玉ねぎの味噌汁	ゆでとうもろこし お茶	467.7(441.2) 20.0(19.3)	米、ごま、油、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、かにかまぼこ、米みそ	○とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	ツナマヨおにぎり
15土	牛乳	カレーライス ブロッコリーのおかか和え 小松菜と玉ねぎのスープ	ヨーグルト バナナ お茶	448.7(425.7) 15.9(15.4)	米、じゃがいも、米、○砂糖	○ヨーグルト(加糖)、豚肩ロース肉、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	○バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごまつな	
18火	牛乳	ごはん あじのかば焼き おくらとかまぼこの海苔和え もやしと万能ねぎの味噌汁 すいか	いもち お茶	430.6(411.5) 19.4(18.8)	○じゃがいも、米、○上新粉、油、片栗粉、砂糖、○油	あじ、かまぼこ、米みそ、かつお節	すいか、オクラ、もやし、万能ねぎ、しょうが、焼きのり、○あおのり	かぼちゃパン
19水	牛乳	ごはん ゴーヤチャンプル ココロサラダ お数とねぎの味噌汁	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	684.2(508.7) 26.6(19.5)	米、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、ごま油、焼ふ	木綿豆腐、豚ばら肉、○きな粉、米みそ、ベーコン	にんじん、ごぼう、えだまめ、ゴーヤ、たけのこ、ねぎ、にら、コーン、レモン	甘辛じゃおにぎり
20木	牛乳	ロールパン ビーマンの肉づめ 野菜スティック 卵のスープ	スタネバ井 お茶	547.4(504.9) 21.3(20.3)	○米、ロールパン、さつまいも、パン粉、小麦粉、油	○納豆、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、○しらす干し、牛乳	ピーマン、きゅうり、たまねぎ、○ごまつな、にんじん	バナナ おせんべい
21金	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大根とかまぼこのサラダ じゃが芋とねぎの味噌汁	チーズボール 乳児:お茶 幼児:牛乳	627.8(463.7) 29.4(21.5)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ	鶏もも肉、○チーズ、○牛乳、かにかまぼこ、米みそ	だいこん、きゅうり、マーマレード、ねぎ	うめおにぎり
22土	牛乳	豚丼 温野菜 白菜の味噌汁	お菓子 牛乳	590.1(498.9) 19.0(16.5)	米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、しらたき	
24月	牛乳	ごはん 焼き魚 冬瓜のそぼろあんかけ さつま汁	ゼリー おせんべい お茶	417.3(400.8) 18.6(18.2)	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	さわら、鶏ひき肉、米みそ	とうがんと、だいこん、こんにゃく、にんじん、ねぎ	チーズおかかおにぎり
25火	牛乳	ソース焼きそば 茹でブロッコリー 焼きとうもろこし わかめとえのきのスープ メロン	ミルクブレッド 牛乳	649.0(546.0) 25.3(21.5)	焼きそばめん、○ロールパン、油、○砂糖、ごま油	豚肩ロース肉	メロン、キャベツ、とうもろこし、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、青のり	鮭マヨおにぎり
26水	牛乳	ごはん 千歳焼き 大根とちくわの含め煮 しめじと玉ねぎの味噌汁	じゃがベーコン お茶	425.3(407.2) 15.2(15.5)	○じゃがいも、米、砂糖、○油	卵、ちくわ、○ベーコン、ツナ缶、米みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、しめじ、ほうれん草	青のりおにぎり
27木	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりとわかめの酢の物 五目味噌汁	青菜おにぎり お茶	461.0(435.6) 19.9(19.3)	米、○米、砂糖、ごま	かえい、絹ごし豆腐、米みそ	きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、いんげん、カットわかめ、しょうが	ぶどうパン
28金	牛乳	ドライカレー ハワイアンサラダ トマトスープ	カルピスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	465.9(334.1) 16.7(11.4)	○小麦粉、マヨネーズ、油、○砂糖、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、○カルピス、○卵、○バター	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、パン缶、ピーマン、干しぶどう、しょうが	ゆかりおにぎり
29土	牛乳	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き もやしと人参のナムル 白菜のすまし汁	かぼちゃパン 牛乳	573.7(485.8) 27.5(23.3)	米、○ロールパン、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ	もやし、はくさい、にんじん、○かぼちゃ	
31月	牛乳	ごはん あじのフライ キャベツの塩昆布和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	くず餅 お茶	422.0(404.6) 17.5(17.3)	米、○片栗粉、パン粉、○砂糖、○黒砂糖、小麦粉	あじ、米みそ、卵、○きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、塩こんぶ	バナナ おせんべい

3日 お誕生会

7月に入り、トマトやきゅうり、ピーマンなどの夏野菜が美味しい季節がやってきました。この時期の野菜や果物は、太陽の光をたっぷり浴びてビタミンC、カリウム、水分を豊富に含んでいます。夏の暑さに負けないように毎日の食事に取り入れて、元気に過ごしましょう。

トマトサラダ

7日のお昼に出ます

乳児1分	幼児1分
トマト 38g	47g
きゅうり 6g	7g
たまねぎ 1.6g	2g
パセリ 0.2g	0.3g
酢 1.6g	2g
レモン汁 0.4g	0.5g
砂糖 1.6g	2g
油 0.6g	0.8g
食塩 少々	少々

1. トマトはさ、と湯通しして一口大に切る。
2. きゅうりは半月スライスにしてから、さき湯通しする
3. 玉ねぎは1.5cm程度の長さで薄くスライスし、からみぎ 抜けるまでよく茹でる
4. パセリは細かく刻みおと湯通しする
5. 食印の調味料を合わせる
6. 水気をきったきゅうり・玉ねぎ・パセリを5の調味料と混ぜ合わせる
7. お皿にトマトを盛り6のドレッシングをかけて完成!!

