



7月給食献立表



平成 31年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)	
									主食	午前おやつ 午後おやつ
月	1 29	夏野菜カレー ゆでウインナー マカロニサラダ	① 365kcal ② 27.3g ③ 10.2g ④ 1.7g	油 じゃが芋 三温糖 マヨネーズ マカロニ	豚肉 ウインナー ロースハム	ピーマン 人参 トマト なす コーン缶 きゅうり	カレールー 塩 こしょう	麦茶 ★マカロニ きな粉	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★マカロニ きな粉
火	2 16 30	鮭の塩焼き しらすオクラ納豆 麩の味噌汁	① 289kcal ② 26.8g ③ 16.5g ④ 1.8g	三温糖 麩	鮭 しらす 納豆 味噌	オクラ ねぎ 人参 小松菜	塩 しょうゆ	スキムミルク バナナ せんべい 小魚	わかめご飯	牛乳 卵ボーロ 牛乳 バナナ せんべい
水	3 17 31	クリームスパゲッティ トマトサラダ ポトフ風スープ	① 393kcal ② 20.2g ③ 16.9g ④ 2.0g	油 バター スパゲッティ 三温糖 じゃが芋	牛乳 ベーコン 卵 クリーム コーン ウインナー	コーン缶 玉葱 トマト レタス 人参 きゅうり キャベツ	塩 こしょう コンソメ 酢	麦茶 ★ゆで もろこし	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ゆでもろこし
木	4 18	はんぺんフライ 青菜とひじきのマヨ和え 豆腐のすまし汁	① 374kcal ② 18.9g ③ 13.4g ④ 2.0g	パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ 三温糖	はんぺん 卵 ひじき かにかま 絹ごし豆腐	小松菜 人参 コーン缶 ねぎ ほうれん草	ソース 塩 こしょう	麦茶 ★源平巻き	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★源平巻き
金	5	回鍋肉 春雨サラダ ワンタンスープ	① 309kcal ② 25.1g ③ 14.2g ④ 2.2g	油 三温糖 春雨 ごま油 ワンタン	豚肉 ロースハム	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン きゅうり コーン缶 しいたけ	味噌 しょうゆ 酢 塩 中華味	麦茶 ★七夕ゼリー	塩焼きそば	牛乳 クラッカー 麦茶 ★七夕ゼリー
土	6 20	魚のフライ 野菜サラダ 味噌汁	★お誕生日会メニュー(8日)  ♪麻婆丼 ♪鶏の唐揚げ ♪ほうれん草のおひたし ♪すいか おやつ ♪麦茶 ♪星たべよ ♪スティックゼリー							 牛乳 クッキー 麦茶 果物 ビスケット
月	22	高野豆腐のミートボール ブロッコリーサラダ なすの味噌汁	① 367kcal ② 20.6g ③ 15.2g ④ 1.9g	油 片栗粉 三温糖	高野豆腐 豚肉 卵 ロースハム 味噌	玉葱 人参 ブロッコリー なす ねぎ	ケチャップ ソース 塩 酢 しょうゆ	麦茶 アイス キャンディー	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★アイス キャンディー
火	9 23	五目たまご焼き スパゲッティサラダ ミネストローネ	① 278kcal ② 27.2g ③ 16.5g ④ 2.0g	三温糖 サラスパ マヨネーズ 油	卵 かにかま ロースハム ベーコン	しいたけ 人参 玉葱 ねぎ グリーンピース きゅうり コーン缶 大豆	塩 こしょう コンソメ	スキムミルク オレンジ ビスケット	しらすご飯	牛乳 卵ボーロ 牛乳 オレンジ ビスケット
水	10 24	麻婆茄子 きゅうりの酢の物 卵の中華スープ	① 306kcal ② 25.5g ③ 13.1g ④ 2.1g	油 三温糖	豚肉 味噌 かにかま わかめ 卵	生姜 なす ねぎ 人参 きゅうり	しょうゆ 塩 酢 中華味	麦茶 ★豆腐 ドーナツ	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★豆腐ドーナツ
木	11 25	白身魚の野菜あんかけ もやしナムル わかめの味噌汁	① 321kcal ② 17.9g ③ 10.1g ④ 1.9g	油 片栗粉 ごま油	たら わかめ 油揚げ 味噌	えのき ねぎ 人参 しいたけ もやし きゅうり	しょうゆ 塩 酢	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト	きつねうどん	牛乳 せんべい 麦茶 ★フルーツ ヨーグルト
金	12 26	ミートソースグラタン 海藻サラダ かぶのスープ	① 351kcal ② 21.2g ③ 13.6g ④ 2.0g	マカロニ 油 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	玉葱 人参 レタス トマト きゅうり コーン缶 かぶ	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	ココアミルク ミニゼリー クッキー 小魚	ジャムパン	牛乳 ビスケット 牛乳 ゼリー クッキー
土	13 27	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	納涼会メニュー(19日)  ♪ハヤシシチュー ♪チーズ							 牛乳 せんべい 麦茶 ゼリー クッキー

都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

★7月使用の旬の食材…トマト、きゅうり、とうもろこし、すいか、なす、オクラ

夏野菜は体の余分な熱を取り、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含みます

～以上児さんにはおやつ「とうもろこし」の皮むきもしてもらいます～

