



# 7月献立表



令和4年度

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1 金	鮭の西京焼き とうがん汁 メロン	540 23.5 17.8	マヨネーズ、砂糖 ホットケーキミックス 油	鮭、豆腐、白みそ 鶏肉 バター 卵、牛乳	とうがん、人参、葉ねぎ 干しいたけ、メロン	しょうゆ、みりん コンソメ	ホットケーキ
2 土	冷やしぶっかけうどん バナナ	490 16.5 11.2	干しうどん、砂糖、油	鶏ミンチ、卵 牛乳	小松菜、人参、しょうが りんご、バナナ	しょうゆ、みりん 酒、塩、削り節	りんご・お菓子
4 月	ポークソテー みそ汁 オレンジ	535 21.4 17.7	じゃがいも、油 砂糖、パン粉	豚肉、大豆、中みそ 油揚げ、煮干し、バター 卵、豆腐、おから、牛乳	玉葱、葉ねぎ、しめじ 人参、小松菜、切干大根 干しぶどう、オレンジ	ケチャップ コンソメ	おからチョコボール
5 火	ドライカレー りんごサラダ	662 27.1 23.3	小麦粉、砂糖、油 ロールパン	合ミンチ、大豆、チーズ きなこ、ハム 牛乳	玉葱、人参 キャベツ、りんご、きゅうり	ケチャップ ウスターソース コンソメ、カレー粉 酢、塩	揚げパン
6 水	鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 キウイ	470 23.9 14.4	片栗粉、小麦粉 砂糖、春雨	鶏肉、卵 ハム、わかめ チーズ 牛乳	しょうが きゅうり、人参、キウイ	塩、酢、しょうゆ	チーズ・ ウエハース
7 木	鮭のレモン焼き そうめん汁 メロン	507 23.9 13.1	パン粉、油 干しうどん	鮭、バター 鶏肉、豆腐 牛乳	レモン、パセリ 葉ねぎ、メロン	塩 しょうゆ、削り節 コンソメ	七夕ゼリー
8 金	マーボーなす 中華風サラダ パイナップル	521 18.4 16.7	砂糖、油 ホットケーキミックス 片栗粉	豆腐、合ミンチ、中みそ 白ごま、黒ごま、ハム わかめ、卵、生クリーム 牛乳	なす、玉葱、たけのこ、人参、葉ねぎ キャベツ、きゅうり、切干大根 パイナップル	しょうゆ、削り節粉 いりこだし 冷やし中華のたれ、塩	プリンカップケーキ
9 土	和風スパゲティー バナナ	597 19.6 18.2	スパゲティー、油	ベーコン、バター 卵、鮭 牛乳	玉葱、小松菜、人参、しめじ しいたけ、えのきたけ バナナ	しょうゆ、塩	鮭むすび
11 月	牛肉甘辛煮 キャベツツナサラダ オレンジ	534 17.7 16.3	砂糖、油 マヨネーズ ホットケーキミックス	牛肉 バター、ツナ缶、牛乳	玉葱、小松菜、しめじ、たけのこ 切干大根、人参、キャベツ、きゅうり コーン、干しぶどう、オレンジ	ケチャップ、しょうゆ 塩、酢	カントリークッキー
12 火	白身魚のラビゴットソース コンソメスープ メロン	471 18.4 11.8	砂糖 じゃがいも	カラスカレイ ベーコン 牛乳	玉葱、トマト、きゅうり 人参、キャベツ、パセリ メロン	酢、塩 コンソメ	今川焼
13 水	納豆のすり身揚げ 炒めビーフン パイナップル	460 19.7 10.6	片栗粉、油 ビーフン	たら、木綿豆腐、納豆 豚肉、卵 牛乳	玉葱、人参、にら キャベツ、干しいたけ パイナップル	しょうゆ	ぶどうゼリー
14 木	ミンチボール マカロニスープ キウイ	651 22 24.5	砂糖、パン粉、片栗粉 マカロニ、じゃがいも 小麦粉	合ミンチ、卵 ベーコン バター 牛乳	玉葱、人参 パセリ キウイ、バナナ、レモン果汁	ケチャップ、塩 ウスターソース コンソメ、シチューの素	バナナケーキ
15 金	さばのおろし煮 わかめスープ オレンジ	490 19.2 15.1	砂糖 わらび餅粉、黒砂糖	さば ベーコン、わかめ きなこ 牛乳	大根、大根葉 キャベツ、玉葱、小松菜、人参 オレンジ	しょうゆ、みりん 白湯スープ	黒糖わらび餅
16 土	ちゃんぽん麺 バナナ	394 17.0 8.1	生中華めん さつまいも	豚肉、かまぼこ 牛乳	玉葱、キャベツ、人参、葉ねぎ バナナ	白湯スープ しょうゆ	さつまいも・おかき
19 火	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	715 20.9 21.4	油 サンド用食パン 砂糖、はちみつ	牛肉、大豆、ヨーグルト 生クリーム、バター 牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム缶 バナナ、もも缶、パイン缶、キウイ	ハヤシルウ	ラスク
20 水	白身魚のカレー天ぷら 野菜の彩り煮 パイナップル	473 17.8 13.3	小麦粉、油 じゃがいも 砂糖	カラスカレイ、卵 ベーコン 牛乳	玉葱、キャベツ、人参 パセリ、パイナップル	カレー粉、塩 コンソメ	セノビーゼリー
21 木	五目卵焼き みそ汁 オレンジ	541 22.3 14.8	油、砂糖 白玉粉、上新粉	卵、豆腐、鶏ミンチ 煮干し、中みそ きなこ、カットわかめ 牛乳	玉葱、なす、人参 干しいたけ、ひじき かぼちゃ、オレンジ	しょうゆ、塩	きなこ団子
22 金	クリームシチュー フレンチサラダ メロン	579 22.6 14.9	じゃがいも 砂糖、油	鶏肉、チーズ ハム、うなぎ 牛乳	玉葱、人参、小松菜、裏ごしコーン キャベツ、きゅうり メロン	シチューの素 酢、塩、しょうゆ、みりん	うなぎむすび
23 土	 イベント 保 育 (お弁当・水筒) 						おかき
25 月	豚肉のみそ炒め ポテトサラダ キウイ	504 17.3 13.9	砂糖、油、じゃがいも コーンフレーク 小麦粉、マヨネーズ	豚肉、中みそ ツナ缶 卵、バター 牛乳	玉葱、人参、切干大根、キャベツ きゅうり、コーン、干しぶどう キウイ	しょうゆ、塩、酢	ロッククッキー
26 火	まぐろの五色揚げ コーンスープ メロン	555 23.1 13.9	さつまいも、砂糖、油 片栗粉	まぐろ、豚レバー、大豆 ベーコン 牛乳	玉葱、人参、さやいんげん 裏ごしコーン、小松菜 メロン	ケチャップ、しょうゆ コンソメ	プリン
27 水	鶏肉のレモン焼き 豚汁 オレンジ	518 26.4 13.5	板こんにゃく、砂糖 油、小麦粉	鶏肉、豆腐、中みそ おから、豚肉、卵 油揚げ、牛乳	レモン、レモン果汁、葉ねぎ 玉葱、人参、ごぼう オレンジ	酒、塩	おからドーナツ
28 木	白身魚の磯辺焼き マカロニサラダ パイナップル	461 19.6 14.5	マヨネーズ マカロニ、砂糖	カラスカレイ ハム、卵、豆乳 牛乳	玉葱、あおのり、キャベツ きゅうり、人参 パイナップル	しょうゆ 塩	ココアゼリー
29 金	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	746 18.8 28.4	油 砂糖 小麦粉	牛肉、ウインナー ヨーグルト、生クリーム 卵、バター 牛乳	玉葱、かぼちゃ、なす、えだまめ もも缶、パイン缶、キウイ、バナナ	カレーウ ケチャップ	パインカップケーキ
30 土	冷やし中華 バナナ	501 16.6 9.7	生中華めん、油、砂糖	卵、ハム 牛乳	キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	冷やし中華のたれ 塩	若菜むすび

### ☆季節を味わう☆

七夕：五節句のひとつである七夕には、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて料理をして食べ、無病息災を願います。

土用の丑の日：【土用の丑の日】といえはうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は(う)のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日。ご家庭でもうどん、梅干し、きゅうり、スイカといったうりを使った料理で夏バテ防止をしましょう。

