# 7月 給食献立表

平成27年

志免さくら保育園

| 日 | 曜 | 昼　食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | エネルギー たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | 玄米ごはん　さわらの味噌焼き<br>大根サラダ　けんちん汁 | 蒸し野菜<br>マカロニあべかわ | さわら・淡色辛みそ・ツナ缶・厚揚げ<br>油揚げ・かつお節・きな粉 | じゃがいも・陸稲・車糖・マヨネーズ<br>ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ･車糖 | 根深ねぎ・大根・にんじん・きゅうり<br>たまねぎ・ごぼう | 526kcal<br>16.9g |
| 2 | 木 | 玄米ごはん　カレーじゃが風煮<br>納豆和え<br>味噌汁 | プルーン<br>人参パンケーキ | 厚揚げ・糸引き納豆・油揚げ・甘みそ<br>煮干し | 陸稲・じゃがいも・サラダ油・車糖<br>ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ | プルーン・にんじん・たまねぎ<br>さやいんげん・えのきたけ・こまつな<br>焼きのり・西洋かぼちゃ・根深ねぎ<br>にんじん | 539kcal<br>14.4g |
| 3 | 金 | 玄米ごはん　麻婆ナス風<br>ナムル　わかめスープ | コーンフレーク<br>小豆白玉だんご | 厚揚げ・淡色辛みそ・ソフト豆腐<br>あずき | コーンフレーク・陸稲・ごま油・車糖<br>ごま・車糖・白玉粉 | なす・にんじん・たまねぎ・こまつな<br>ブラックマッペもやし・カットわかめ<br>根深ねぎ | 523kcal<br>15.1g |
| 4 | 土 | 玄米ごはん<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>シーチキンサラダ　味噌汁 | チーズ<br>きつねおにぎり | プロセスチーズ・高野豆腐・ツナ缶<br>油揚げ・甘みそ・煮干し | 陸稲・車糖・マヨネーズ・ごま | 大根・にんじん・ごぼう・さやいんげん<br>きゅうり・キャベツ・ぶなしめじ・たまねぎ<br>根深ねぎ | 513kcal<br>15.0g |
| 6 | 月 | 梅しらすごはん　七夕うどん<br>野菜天ぷら | コーンフレーク<br>キラキラゼリー | しらす干し・かつお節 | コーンフレーク・陸稲・ごま・干しうどん<br>さつまいも・薄力粉・かたくり粉<br>サラダ油 | 梅干し・トマト・オクラ・黄ピーマン・にんじん<br>たまねぎ・あおのり・りんご飲料<br>キウイフルーツ・寒天 | 526kcal<br>16.8g |
| 7 | 火 | 玄米ごはん<br>鮭のきのこあんかけ<br>スパゲティサラダ　味噌汁 | 蒸し野菜<br>さつま芋おにぎり | しろさけ・ツナ缶・油揚げ・甘みそ<br>煮干し | さつまいも・陸稲・かたくり粉<br>ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ･マヨネーズ | ぶなしめじ・えのきたけ・にんじん<br>さやえんどう・きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・キャベツ<br>たまねぎ・根深ねぎ | 480kcal<br>15.0g |
| 8 | 水 | 玄米ごはん　ツナビーンズ<br>小松菜の胡麻和え　味噌汁 | 蒸し野菜<br>チーズパンケーキ | だいず・ツナ缶・焼き竹輪・油揚げ<br>甘みそ・煮干し・プロセスチーズ<br>調製豆乳 | 陸稲・じゃがいも・ごま・ごま油<br>ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・マヨネーズ | 西洋かぼちゃ・たまねぎ・青ピーマン<br>こまつな・にんじん・ブラックマッペもやし<br>大根・根深ねぎ | 517kcal<br>15.4g |
| 9 | 木 | 玄米ごはん<br>ゴーヤチャンプルー<br>納豆和え　味噌汁 | プルーン<br>大学芋風 | 木綿豆腐・ツナ缶・麦みそ・かつお節<br>糸引き納豆・油揚げ・甘みそ・煮干し | 陸稲・サラダ油・車糖・じゃがいも<br>さつまいも・ごま | プルーン・にがうり・だいずもやし・にんじん<br>たまねぎ・乾しいたけ・こねぎ・きゅうり<br>焼きのり・根深ねぎ | 525kcal<br>14.0g |
| 10 | 金 | 玄米ごはん　さつま揚げ<br>パンプキンサラダ　なめこ汁 | 蒸し野菜<br>りんごとレーズンの<br>コンポート | すけとうだら・木綿豆腐・油揚げ<br>甘みそ・煮干し | じゃがいも・陸稲・かたくり粉・車糖<br>サラダ油・マヨネーズ | にんじん・こねぎ・きくらげ・西洋かぼちゃ<br>きゅうり・干しぶどう・なめこ・たまねぎ<br>根深ねぎ・りんご | 510kcal<br>15.1g |
| 11 | 土 | 玄米ごはん　おでん風煮<br>コールスローサラダ　味噌汁 | チーズ<br>コーンおにぎり | プロセスチーズ・焼き竹輪・厚揚げ<br>油揚げ・甘みそ・煮干し | 陸稲・マヨネーズ | 大根・にんじん・さやいんげん・キャベツ<br>きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・西洋かぼちゃ<br>たまねぎ・根深ねぎ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ | 528kcal<br>16.5g |
| 13 | 月 | 玄米ごはん　鮭のホイル焼き<br>切干大根と厚揚げの炒り煮<br>のっぺい汁 | コーンフレーク<br>ナポリタン | しろさけ・麦みそ・厚揚げ・油揚げ<br>かつお節 | コーンフレーク・陸稲・車糖<br>かたくり粉・ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ<br>サラダ油 | ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん<br>切干しだいこん・さやいんげん・乾しいたけ<br>大根・ごぼう・根深ねぎ・青ピーマン | 506kcal<br>15.7g |
| 14 | 火 | 玄米ごはん　ラタトゥイユ風<br>ポテトサラダ　味噌汁 | 蒸し野菜<br>菜飯おにぎり | ツナ缶・だいず・油揚げ・甘みそ<br>煮干し・しらす干し | さつまいも・陸稲・サラダ油<br>じゃがいも・マヨネーズ | なす・たまねぎ・にんじん・青ピーマン<br>トマト缶詰・きゅうり・キャベツ・根深ねぎ<br>こまつな | 520kcal<br>16.4g |
| 15 | 水 | 玄米ごはん　八宝菜<br>オクラ納豆　味噌汁 | 蒸し野菜<br>揚げごぼうスティック | 厚揚げ・糸引き納豆・かつお節<br>油揚げ・甘みそ・煮干し | じゃがいも・陸稲・サラダ油・車糖<br>かたくり粉・ごま油・焼きふ | はくさい・にんじん・きくらげ・たけのこ<br>オクラ・カットわかめ・たまねぎ・根深ねぎ<br>ごぼう | 516kcal<br>15.7g |
| 16 | 木 | 玄米ごはん<br>赤魚のフライ～ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ～<br>もやしの胡麻和え　味噌汁 | プルーン<br>お麩スナック | あかうお・油揚げ・甘みそ・煮干し<br>きな粉 | 陸稲・薄力粉・パン粉・サラダ油<br>マヨネーズ・ごま・車糖・焼きふ | プルーン・たまねぎ・りょくとうもやし<br>えのきたけ・こまつな・にんじん・大根<br>根深ねぎ | 500kcal<br>14.4g |
| 17 | 金 | 玄米ごはん　ツナじゃが煮<br>中華風酢の物　味噌汁 | 蒸し野菜<br>さつまいも蒸しパン | ツナ缶・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ<br>煮干し・調製豆乳 | 陸稲・じゃがいも・サラダ油・車糖<br>緑豆はるさめ・ごま・ごま油<br>ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・さつまいも | 西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ<br>さやいんげん・きゅうり・なす・根深ねぎ | 555kcal<br>15.1g |
| 18 | 土 | 玄米ごはん<br>厚揚げの味噌煮込み<br>ブロッコリーのサラダ　なめこ汁 | チーズ<br>梅おかかおにぎり | プロセスチーズ・厚揚げ・油揚げ<br>甘みそ・煮干し・かつお節 | 陸稲・車糖・じゃがいも・マヨネーズ | 大根・ごぼう・にんじん・さやえんどう<br>ブロッコリー・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・なめこ<br>たまねぎ・根深ねぎ・梅干し | 585kcal<br>16.4g |
| 21 | 火 | 玄米ごはん　さわらの味噌煮<br>豆サラダ　味噌汁 | コーンフレーク<br>ひじきおにぎり | さわら・麦みそ・だいず・ツナ缶<br>油揚げ・甘みそ・煮干し | コーンフレーク・陸稲・車糖<br>マヨネーズ | しょうが・きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ<br>ぶなしめじ・たまねぎ・根深ねぎ・ほしひじき | 512kcal<br>16.9g |
| 22 | 水 | 小松菜とじゃこの御飯<br>冷やし中華　さつまいもサラダ<br>フルーツ(バナナ) | 蒸し野菜<br>セサミドーナツ | しらす干し・調製豆乳 | さつまいも・陸稲・ごま・中華めん<br>ごま油・車糖・マヨネーズ<br>ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・サラダ油 | こまつな・トマト・きゅうり<br>ブラックマッペもやし・レモン・干しぶどう<br>バナナ | 524kcal<br>15.0g |
| 23 | 木 | 玄米ごはん　麻婆豆腐<br>納豆和え　味噌汁 | プルーン<br>赤飯おにぎり | 木綿豆腐・淡色辛みそ・糸引き納豆<br>油揚げ・甘みそ・煮干し・あずき | 陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉<br>ごま油・ごま | プルーン・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ<br>根深ねぎ・しょうが・にんにく<br>切干しだいこん・焼きのり・なす | 534kcal<br>16.6g |
| 24 | 金 | 豆ご飯<br>さばのカレー竜田揚げ<br>マカロニサラダ　豆乳味噌汁<br>フルーツ(オレンジ) | 蒸し野菜<br>スイートパンプキン | まさば・ツナ缶・油揚げ・甘みそ<br>煮干し・調製豆乳 | じゃがいも・陸稲めし・かたくり粉<br>サラダ油・ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ<br>マヨネーズ・車糖・ごま | グリンピース・しょうが・きゅうり・にんじん<br>ぶなしめじ・たまねぎ・根深ねぎ<br>バレンシアオレンジ・西洋かぼちゃ | 519kcal<br>15.1g |
| 27 | 月 | 玄米ごはん　鮭の香り焼き<br>焼きビーフン　味噌汁 | コーンフレーク<br>バナナケーキ | しろさけ・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ<br>煮干し・調製豆乳 | コーンフレーク・陸稲・ごま・ビーフン<br>サラダ油・ごま油・さつまいも<br>ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ | こねぎ・レモン・しょうが・キャベツ・にんじん<br>たまねぎ・根深ねぎ・バナナ | 519kcal<br>14.3g |
| 28 | 火 | ごぼう飯　厚揚げの味噌田楽<br>小松菜とえのきの梅肉和え<br>味噌汁 | 蒸し野菜<br>キャロットゼリー | 油揚げ・厚揚げ・麦みそ・甘みそ<br>煮干し | さつまいも・陸稲・車糖・ごま<br>じゃがいも・車糖 | にんじん・ごぼう・こねぎ・こまつな<br>えのきたけ・梅干し・たまねぎ・根深ねぎ<br>寒天・にんじん | 510kcal<br>16.9g |
| 29 | 水 | 玄米ごはん<br>大豆と野菜の五目煮<br>春雨サラダ　味噌汁 | 蒸し野菜<br>ツナの炊き込みおに<br>ぎり | だいず・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ<br>煮干し・ツナ缶 | 陸稲・車糖・普通はるさめ・マヨネーズ | 西洋かぼちゃ・にんじん・大根<br>さやいんげん・みついし昆布・きゅうり<br>たまねぎ・根深ねぎ | 464kcal<br>14.4g |
| 30 | 木 | 玄米ごはん　いり豆腐<br>納豆和え　味噌汁 | チーズ<br>ツナサンド | プロセスチーズ・木綿豆腐<br>糸引き納豆・油揚げ・甘みそ・煮干し<br>ツナ缶 | 陸稲・サラダ油・車糖・食パン<br>マヨネーズ | たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・こねぎ<br>切干しだいこん・焼きのり・えのきたけ<br>根深ねぎ | 517kcal<br>15.4g |
| 31 | 金 | きのこおにぎり　そうめん<br>フルーツ(すいか) | 蒸し野菜<br>わかめおにぎり | 鶏もも・かつお節 | じゃがいも・陸稲・そうめん・ひやむぎ<br>ごま | えのきたけ・ぶなしめじ・にんじん・すいか<br>カットわかめ | 452kcal<br>10.9g |

## ☆今月の平均給与栄養量☆

| エネルギー | 蛋白質 | 脂　肪 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 塩　分 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 528 kcal | 16.4 g | 9.2 g | 184 mg | 2.2 mg | 135 μg | 0.26 mg | 0.11 mg | 16 mg | 4.3 g | 1.6 g |

※食材の調達・行事等により、献立変更させていただく場合があります。