

7月予定献立表

2024/07 西野山保育園

	1 29 (月)	2 16 30 (火)	3 17 31 (水)	4 18 (木)	5 19 (金)	6 20 (土)
献立	<p>ごはん</p> <p>マーボー春雨豆腐 豚ひき肉 15 木綿豆腐 40 はるさめ 7.5 たまねぎ 30 にんじん 10 たけのこ 10 干しいたけ 2 ねぎ 4 しょうが 1 しょうゆ 3.7 にんにく みりん 1 塩 0.2 酒 1 三温糖 0.8 油 3 オイスターソース 3.3</p> <p>ナムル ☆きゅうり 15 にんじん 10 もやし 15 ねぎ 1.5 しょうが 1 しょうゆ 1 ごま 2 ごま油 1</p> <p>きのこのスープ しめじ 8 しいたけ 8 ごま油 0.5 えのき 8 しょうゆ 0.7 にんじん 8 塩 0.3 ねぎ 3 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>さわらの 照り焼き さわら 40 しょうゆ 3 みりん 2 酒 1</p> <p>なすの 揚げ浸し ☆なす 40 しょうゆ 2 みりん 2 だし 1.5</p> <p>かぼちゃの 煮物 ☆かぼちゃ 30 しょうゆ 2 三温糖 1 だし</p> <p>白ねぎみそ汁 ねぎ 10 しめじ 8 油揚げ 5 みそ 3 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>◎鶏肉の山賊焼き 鶏肉 60 しょうが 30 にんにく 2 しょうゆ 2 ごま油 2</p> <p>小松菜のごま酢あえ こまつな 30 ツナ缶 7 にんじん 7 ごま 2 しょうゆ 0.8 酢 2</p> <p>夏野菜のみそ汁 ☆かぼちゃ 15 ☆なす 8 ☆オクラ 5 ☆とうもろこし 4 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>◎あじの塩焼き ☆あじ 40 塩 0.2</p> <p>なすのしぎ焼き ☆なす 25 ☆ピーマン 15 豚肉 15 みそ 3 みりん 2 酒 1 油 2</p> <p>ずいきの汁 ☆ずいき 20 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 酒 1</p>	<p>ごはん</p> <p>◎ピーマンの肉詰め ☆ピーマン 30 牛ひき肉 20 豚ひき肉 20 たまねぎ 30 卵 3 小麦粉 1 ウスターソース 1 ケチャップ 10 牛乳 3.6 パン粉 2 塩 0.3 こしょう</p> <p>切干大根の煮物 切干干しだいこん 5.5 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし</p> <p>もずくのみそ汁 もずく 15 豆腐 30 えのきたけ 5 みそ 3 だし 150</p>	<p>ドライカレー 米 40 豚ひき肉 50 たまねぎ 50 にんじん 30 ☆ピーマン 8 にんにく しょうが カレー粉 0.3 ウスターソース 2 トマト缶 10 三温糖 0.5 しょうゆ 0.5 塩</p> <p>野菜スープ キャベツ 20 たまねぎ 10 にんじん 3 ペーコン 5 セロリ 7 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 酒 1</p>
	<p>ちんすこう 小麦粉 油 黒砂糖</p> <p>牛乳 150</p>	<p>うめじやこおにぎり 米 梅干し 大葉 ちりめんじゃこ</p> <p>お茶</p>	<p>◎3日 17日 ☆すいか せんべい</p> <p>◎31日 すいかの フルーツポンチ ☆すいか みかん缶 他</p> <p>お茶</p>	<p>いちごの蒸しパン 米粉 BP 三温糖 いちごジャム 油 豆乳</p> <p>牛乳 150</p>	<p>◎みかんゼリー みかんジュース みかん缶 ゼラチン 三温糖</p> <p>牛乳 150</p>	<p>スティックパン</p> <p>牛乳 150</p>
延長	蒸しパン	クッキー	おにぎり	ビスケット	ふかし芋	
	☆は旬の食材 ◎はゆりさんの リクエストメニューです		お誕生日はすいかの 皮を使って器にします		🍌 🍓 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌	
献立	8 22 (月)	9 23 (火)	10 24 (水)	11 25 (木)	12 26 (金)	13 27 (土)
	<p>ピピンパ 米 40 牛肉 35 もやし 20 ☆きゅうり 15 にんじん 15 ぜんまい 5 ねぎ 3 にんにく しょうが みりん 2 みそ 2.4 油 1 しょうゆ 1 三温糖 1.3 酒 2 塩 0.2 ごま 2 ごま油 2</p> <p>中華スープ えのきたけ 8 にんじん 5 豆腐 15 かいわれだいこん 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油 0.5</p> <p>ばんかん ☆ばんかん 30</p>	<p>ごはん</p> <p>さばの梅肉煮 さば 40 うめ干し 3 しょうが 2 しょうゆ 1 みりん 2 酒 3</p> <p>春雨サラダ はるさめ 3 鶏ささ身 8 ☆きゅうり 15 にんじん 5 ごま 1 酢 4 三温糖 0.8 しょうゆ 1.5</p> <p>具だくさんのみそ汁 豆腐 20 こまつな 15 にんじん 3 しめじ 5 みそ 3 だし 150</p>	<p>冷やしきつねうどん 干しうどん 30 鶏肉 25 油揚げ 7 はくさい 20 たまねぎ 20 にんじん 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 9 みりん 2 酒 1 だし 250</p> <p>きゅうりのカリカリ ☆きゅうり 25 しょうゆ 0.3 酢 0.5 塩 0.2</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の竜田揚げ さば 40 片栗粉 2 しょうゆ 2 酒 1 油 2 しょうが</p> <p>ひじきの煮物 ひじき 1.6 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 8 糸こんにやく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし</p> <p>かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 40 ねぎ 5 みそ 3 煮干だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>冬瓜と肉団子の煮物 ☆とうがん 90 鶏ひき肉 40 たまねぎ 10 しめじ 10 しょうが 1 片栗粉 1.2 塩 0.2 しょうゆ 5 みりん 3 三温糖 0.5 酒 3 だし 2</p> <p>ピーマンのじゃこ炒め ☆ピーマン 20 ちりめんじゃこ 5 しょうゆ 0.5 酒 1 三温糖 0.3</p>	<p>ごはん</p> <p>いり豆腐 鶏肉 15 木綿豆腐 70 ごぼう 10 にんじん 20 たまねぎ 18 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし</p> <p>きゅうりのごま酢和え ☆きゅうり 25 ツナ缶 7 ☆トマト 7 ごま 2 しょうゆ 0.8 酢 2</p>
おやつ	<p>きなこもち 白玉粉 上新粉 きな粉 三温糖 塩 乳児 いもこパン</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>もちもちナースパン 白玉粉 チーズ 牛乳 塩 油 乳児 いもち</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>◎焼きたもろこし ☆とうもろこし 1 しょうゆ みりん 乳児 とうもろこしごはん のおにぎり</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>◎のりまき 米 ちりめんじゃこ ごま 焼きのり</p> <p>お茶</p>	<p>シュガートースト 食パン バター マーガリン 三温糖</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>ビスケット</p> <p>牛乳 150cc</p>
延長	おにぎり	せんべい	ビスケット	パン	おかき	
			とうもろこし屋さんを 開店しようと思います！		旬のとうがんと おいしく炊きます	

今月はおべんとう日
ありません！

本格的に暑い日が続くようになってきましたね！
子どもたちはプールも始まり、夏の楽しみを味わっています。
ゆりふじさんは川遊びや流しうめんなどもあります♪
7月の献立は旬を迎える夏野菜をたくさん使います。子ども
たちにもお手伝いなどを通し、たくさん触れて欲しいと思っ
ています！

	エネルギー kcal	タンパク	脂質	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	416	17.2	11.6	191	2
乳児	443	17.8	14.8	199	1.9
幼児	574	23.7	16.5	259	2.5
幼児	509	20.6	17.2	227	2.2

