



7月の献立



社会福祉法人正栄会 聖心保育園

曜 日	献立名	お や つ		主 な 材 料			栄養供給量
		PM3:00 全員	AM10:00 乳児	熱力を出す	血・肉・骨 をつくる	身体の調子を 整える	熱量(kcal) たんぱく質(g)
水	1 わかめご飯 メロン	スコーン	せんべい	精白米	鶏もも肉	小松菜 もやし 人参	512
	15 里芋のすまし汁			里芋	しらす干し	コーン缶 あさつき	
	29 鶏肉のさっぱり煮 小松菜ともやしの和え物	牛乳	麦茶	薄力粉 三温糖 調合油	牛乳	生姜 しそ メロン	19.6
木	2 ロールパン バイナップル レタスのスープ	チヂミ	ビスケット	ロールパン 薄力粉 上新粉	鮭	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	494
	16 鮭のピザ風 キャベツのフレンチサラダ	麦茶	麦茶	調合油 三温糖 オリーブ油	ピザ用チーズ	ほうれん草 にら バイナップル	23.4
	3 ジャージャー麺 オクラのスープ	レーズンクッキー	せんべい	ゆで中華麺 薄力粉 三温糖	豚ひき肉 牛乳	人参 ミニトマト きゅうり オクラ	579
金	17 きゅうりの中華ドレッシングサラダ ミニトマト すいか	牛乳	麦茶	片栗粉 ごま油		葱 玉葱 いんげん 生姜 すいか	19.9
	4 ご飯 ごぼうと絹さやのスープ	フルーツヨーグルト	せんべい	精白米 グラニュー糖	豚肩ロース ヨーグルト	人参 玉葱 いんげん ごぼう	474
	18 豚肉の味噌炒め いんげんのり 和え パナナ	麦茶	麦茶	ごま油		さやえんどう パナナ	14.3
月	6 黒糖ロール グレープフルーツ ブロッコリーと人参のスープ	鮭おにぎり	ビスケット	黒糖ロール 精白米	豚肩ロース 大豆水煮缶	人参 ビーマン ブロッコリー 玉葱	482
	20 ポークビーンズ ピーマンのバターソテー	麦茶	麦茶	調合油 三温糖	ひよこ豆水煮缶 鮭フレーク	しめじ トマトビュール グレープフルーツ	18.1
	7 お星さまうどん キャベツのスープ	バイナップルマフィン	せんべい	ゆでうどん 薄力粉	メルルーサ ヨーグルト	とうもろこし キャベツ 人参 トマト オクラ	557
火	10 白身魚の天ぷら ゆでとうもろこし ぶどう	牛乳	麦茶	調合油 ごま油 三温糖	牛乳 ベーコン	玉葱 ぶどう	20.6
	8 麦ごはん 豆腐となめこの味噌汁	揚げミートパイ	ビスケット	薄力粉 押麦 調合油 片栗粉	かれい 絹ごし豆腐	冬瓜 人参 ビーマン なめこ	494
	22 かれいのみみじ焼き 冬瓜のゆかり和え メロン	牛乳	麦茶	餃子の皮	豚ひき肉	玉葱 メロン	22.2
水	9 スタミナ納豆丼 グレープフルーツ 青梗菜の味噌汁	シュガートースト	せんべい	精白米 食パン	ひきわり納豆 豚ひき肉	かぶ ブロッコリー 人参 玉葱 オクラ	573
	23 かぶのごま酢和え ブロッコリーの和え物	牛乳	麦茶	三温糖 調合油	油揚げ かつお節 牛乳	青梗菜 いんげん 生姜 グレープフルーツ	22.0
	10 ご飯 すいか モロヘイヤのスープ	焼きそば	ビスケット	精白米 焼きそば麺	鯖 豚肩ロース	キャベツ 人参 もやし モロヘイヤ さやえんどう	594
木	24 鯖の梅煮 生揚げとひじきの炒め煮	麦茶	麦茶	調合油 三温糖 ごま油	生揚げ	ひじき 梅干し 生姜 すいか	23.6
	11 ロールパン バイナップル ズッキーニのスープ	米粉のきな粉ケーキ	せんべい	ロールパン マカロニ	鶏もも肉 ツナ油漬缶	ズッキーニ きゅうり 玉葱	575
	25 ローストチキン ツナとマカロニのサラダ	牛乳	麦茶	三温糖 米粉 調合油	きな粉 牛乳	生姜 バイナップル	21.1
金	13 ご飯 冬瓜と玉葱の味噌汁	人参ブリッツ	せんべい	精白米 薄力粉	鶏もも肉 小豆	南瓜 冬瓜 キャベツ 人参 玉葱 さやえんどう	546
	27 鶏ちゃん 南瓜いとこ煮 ぶどう	牛乳	麦茶	三温糖	牛乳	生姜 ぶどう	18.5
	14 夏野菜カレー かぶのスープ	オレンジムース	せんべい	精白米 調合油	豚肩ロース 牛乳	人参 茄子 玉葱 ズッキーニ コーン缶	569
土	28 アスパラのサラダ コーン炒め メロン	牛乳	麦茶	薄力粉 三温糖	生クリーム ゼラチン	アスパラガス かぶ メロン	15.8
	21 サラダうどん ぶどう キャベツのスープ	バイナップルマフィン	せんべい	ゆでうどん 薄力粉	メルルーサ ヨーグルト	とうもろこし キャベツ トマト	576
	白身魚の天ぷら ゆでとうもろこし	牛乳	麦茶	調合油 ごま油 三温糖	鶏ささ身 ベーコン	きゅうり 玉葱 人参 ぶどう	22.0

食材の入荷状況により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

気温が高くなり夏らしい日が増えてきました。旬の夏野菜も沢山出てきています。

今月の郷土料理は、13、27日の鶏ちゃん（岐阜県）です。

