

2022年07月

献立表

社こども園たかせ(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 金	ご飯、豆腐の中華 風煮、若布しらす 和え、グレープフ ルーツ	553.1(470.1) 20.3(17.9) 21.0(16.9) 2.0(1.6)	◎じゃがいも、米、 砂糖、ごま油、片 栗粉	○牛乳、木綿豆 腐、鶏ひき肉、○ バター、しらす干 し、◎ヨーグルト (加糖)	グレープフル ーツ、ねぎ、きゅうり、 にんじん、たけの こ、生わかめ、干し しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、○ 食塩、○しょう ゆ	プチダノン、麦 茶	じゃがバ ター、牛乳
02 土	焼きうどん、オレン ジ、もやしのごま 和え	383.7(299.0) 14.2(10.8) 17.0(12.8) 1.7(1.3)	ゆでうどん、すりご ま、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ば ら)、マルコメ味噌	キャベツ、オレン ジ、もやし、にんじ ん	中濃ソース、 しょうゆ、酢、お ろししょうが		醤油せんべ い、牛乳
04 月	ご飯、鶏肉のさっ ぱり煮、ごぼうサ ラダ、ミニトマト	575.8(542.5) 24.6(22.6) 18.8(18.4) 1.4(1.2)	米、○マカロニ、マ ヨネーズ、○砂糖、 砂糖、すりごま、◎ 米粉ロールクッ キー ココア味	○牛乳、鶏もも肉、 うずら卵水煮、○ きな粉、◎牛乳	だいこん、キャベ ツ、ミニトマト、にん じん、ごぼう、きゅ うり、コーン缶、あ さつき	しょうゆ、みり ん、酢、おろし しょうが、おろし にんにく	米粉ロール クッキーココ ア、牛乳	マカロニあべ かわ、牛乳
05 火	ご飯、大豆入りつ くね、ブロッコリー の黒ごまサラダ、 みそ汁(玉葱・なめ こ・もやし)	661.2(639.2) 27.8(28.9) 15.6(19.1) 2.4(2.3)	米、○小麦粉、○ 油、片栗粉、パン 粉、○砂糖、砂 糖、油、黒ごま	鶏ひき肉、大豆水 煮、卵、マルコメ味 噌、淡色みそ、◎ 牛乳、◎チーズ	もやし、ブロッコ リー、玉ねぎ、きゅ うり、ねぎ、人参、 なめこ、しいたけ、 ○干しぶどう、レモ ン汁	かつおだし汁、 しょうゆ、みり ん、酒、食塩	型チーズ、牛 乳	かいじゅう揚 げ、ジョア
06 水 インド 料理	ナン、タンドリーチ キン、オクラのパ コダ、スープカ レー	663.7(560.6) 31.2(24.4) 23.9(18.5) 3.0(2.5)	ナン、○三温糖、 ○セモリナ粉、○ 小麦粉、マカロニ、 油、米粉、片栗 粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、 ○バター、○ヨー グルト(無糖)、きな 粉	キャベツ、たまね ぎ、オクラ、にんじ ん、しめじ、レモン 果汁、にんにく、◎ パイン缶	だし汁、ケ チャップ、ソー ス、醤油、食 塩、カレー粉、 おろし生姜、ク ミンパウダー	パイナップ ル、麦茶	ラヴァケー キ、牛乳
07 木 七夕	冷やしそうめん、 星ポテト、塩きゅう り、すいか	549.0(528.1) 22.1(20.5) 12.0(13.3) 5.5(4.4)	干しそうめん、星ポ テト(卵乳不使 用)、○塩せんべ い、◎米粉ロール クッキー かぼちゃ	○牛乳、卵、えび、 ◎牛乳	すいか、きゅうり、 ○えだまめ(冷 凍)、ミニトマト、 コーン缶、オクラ	塩	米粉ロール クッキーかぼ ちゃ、牛乳	枝豆、星食べ よ、牛乳
08 金	ご飯、肉じゃが、 ほうれん草のおか か和え(コーン)、 オレンジ	451.6(387.1) 15.8(12.8) 10.0(8.1) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、し らたき、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、 豚肉(肩)、かつお 節	オレンジ、ほうれん そう、たまねぎ、に んじん、いんげん、 コーン缶、◎もも缶 (黄)	しょうゆ、みりん	もも、麦茶	フルーチェ
09 土	ソーススパゲ ティー、ブロッコ リー昆布和え、グ レープフルーツ	497.1(388.7) 25.6(19.9) 13.3(9.9) 3.2(2.5)	スパゲティ、油、砂 糖	○牛乳、豚肉(も も)、かつお節	キャベツ、たまね ぎ、グレープフ ルーツ、ブロッコ リー、にんじん、塩 こんぶ、あおのり	中濃ソース、ウ スターソース、 しょうゆ(うすく ち)、食塩		醤油せんべ い、牛乳
11 月	ご飯、ひじき入り ハンバーグ、ブ ロccoliの三色 サラダ、コンソメ スープ	611.4(512.9) 26.7(21.5) 19.6(15.7) 2.1(1.7)	米、○ホットケーキ 粉(卵不使用)、パ ン粉、フレンチド レッシング(卵乳不 使用)	○牛乳、豚ひき 肉、牛乳、卵	ブロッコリー、玉 葱、キャベツ、人 参、○バナナ、も やし、コーン、○ レーズン、ねぎ、ひ じき、◎パイン	中濃ソース、ケ チャップ、おろし しょうが、食塩、 こしょう	パイナップ ル、麦茶	バナナ蒸しパ ン、牛乳
12 火	ご飯、炒り卵、も やしとツナのごま 酢あえ、ミニトマト	581.3(557.3) 29.9(27.4) 18.8(19.1) 1.9(1.6)	◎じゃがいも、米、 砂糖、ごま、油、◎ 米粉ロールクッ キー プレーン	○牛乳、卵、鶏ひ き肉、えび、○チー ズ、脱脂粉乳、ツ ナ油漬、◎牛乳	キャベツ、たまね ぎ、ミニトマト、にんじ ん、いんげん、干し しいたけ	しょうゆ、酢、○ 食塩	米粉ロール クッキー、牛 乳	ゆでじゃが、 キャンディー チーズ、牛乳
13 水	冷やし中華、蒸し 餃子、すいか	559.1(535.5) 20.3(21.6) 18.9(21.5) 3.4(3.0)	むし中華めん、○ 米、○もち米、すり ごま、○こんにゃ く、ごま油、油、○ 砂糖	卵、ハム、○鶏もも 肉、◎牛乳、◎ チーズ	すいか、きゅうり、 もやし、生わかめ、 ○にんじん、○ご ぼう、○干しいた け	冷やし中華の たれ、しょうゆ、 ○しょうゆ、食 塩、○酒、○食 塩	型チーズ、牛 乳	おこわ(鶏肉・ ごぼう)、麦茶
14 木 誕生会	ご飯、から揚げ、 キャベツの昆布サ ラダ、玉子とトマト のスープ	660.8(548.5) 24.2(19.5) 23.2(18.6) 2.3(1.8)	米、○ホットケーキ 粉(卵不使用)、片 栗粉、油、○メー ブルシロップ(森永 ケーキシロップ)、 ごま油	○牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、卵、○ 卵	キャベツ、たまね ぎ、カットマト缶、 にんじん、塩こん ぶ、◎みかん缶	しょうゆ、おろし しょうが、パセリ 粉、こしょう、食 塩	みかん缶、麦 茶	ホットケーキ、 牛乳
15 金	ご飯、鮭の塩焼 き、凍り豆腐のから 揚げ、ブロッコ リーおなか和え、 かき玉汁	625.5(537.8) 30.0(24.9) 16.6(12.8) 2.7(2.1)	米、○ロールパ ン、片栗粉、油	さけ(塩)、高野豆 腐、卵、かつお節	ブロッコリー、たま ねぎ、○いちごジャ ム、コーン缶、生わ かめ、にんにく、◎ バナナ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、 みりん、酒、酢	バナナ、麦茶	ジャムサンド、 ジョア

16 土	おにぎり、から揚げ、ポテトサラダ、フルーツ	593.1(465.5) 22.8(17.6) 22.5(17.2) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しろさけ(焼)	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、焼きのり	しょうゆ、おろししょうが、食塩、こしょう		醤油せんべい、牛乳
19 火	ご飯、鶏肉と大根の味噌煮、きゅうりのごま和え、バナナ	598.0(509.2) 19.4(17.2) 15.3(12.3) 2.1(1.7)	米、○コーンフレーク、こんにやく、砂糖、すりごま、油	○牛乳、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、だし入りみそ、◎ヨーグルト(加糖)	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、○プルーン(乾)、ねぎ	しょうゆ、酒、おろししょうが、酢	プチダノン、麦茶	コーンフレーク、プルーン、牛乳
20 水	ご飯、鮭のムニエル、ピーマンのきんぴら、みそ汁(豚肉・なす)	553.4(536.8) 21.4(20.7) 20.7(20.7) 2.2(1.9)	○さつま芋、米、白滝、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、○砂糖、すりごま、ごま油、◎ロールクッキー	○牛乳、さけ(塩)、だし入りみそ、豚ひき肉、◎牛乳	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、パセリ粉	米粉ロールクッキーココア、牛乳	スイートモンブラン、牛乳
21 木	ご飯、塩マーボー豆腐、いんげんとささ身のマヨネーズあえ、オレンジ	615.2(584.3) 25.5(26.0) 25.3(26.7) 2.0(2.0)	米、○小麦粉、○じゃがいも、○マヨネーズ、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、ごま、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、○ベーコン、○チーズ、○卵、○脱脂粉乳、◎牛乳、◎チーズ	オレンジ、いんげん、にら、○たまねぎ、○キャベツ、ねぎ、しいたけ、にんじん	○ケチャップ、酒、しょうゆ、おろししょうが、こしょう、○食塩、食塩	型チーズ、牛乳	スキムピザ風お好み焼き、麦茶
22 金 お泊り 保育	スパゲティミートソース、きゅうりとセロリのサラダ、バナナ	566.2(504.7) 23.7(20.3) 14.4(12.0) 1.8(1.4)	スパゲティ、油、ごま油、◎米粉ロールクッキー かぼちゃ	豚ひき肉、ツナ油漬、マルコメ味噌	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、セロリ、にんにく	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ	米粉ロールクッキーかぼちゃ、麦茶	ワッフル、ジョア
23 土	焼きそば、もやしのおかか和え、オレンジ	394.9(293.0) 16.2(11.9) 13.3(9.8) 2.1(1.7)	むし中華めん、油	○牛乳、豚肉(ばら)、かつお節	もやし、オレンジ、キャベツ、にんじん、あおのり	ウスターソース、しょうゆ		醤油せんべい、牛乳
25 月	食パン、鶏とじゃが芋のシチュー、きゅうりとツナのサラダ、グレープフルーツ	634.6(538.2) 23.2(18.7) 21.3(17.1) 2.8(2.2)	○米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬	◎パイン、グレープフルーツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン缶、グリーンピース、○のり	○鮭わかめふりかけ	パイナップル、麦茶	おにぎり、麦茶
26 火	ご飯、かじきのトマトソースがけ、スパゲティサラダ、おくらスープ	505.5(428.8) 20.7(18.1) 11.1(8.9) 1.8(1.5)	米、サラダ用スパゲティ、油、小麦粉、オリーブ油	かじき、ハム、◎ヨーグルト(加糖)	○とうもろこし、トマト缶、玉ねぎ、レタス、人参、きゅうり、オクラ、コーン、万能ねぎ、わかめ	酒、ケチャップ、醤油、酢、食塩、中華だし、おろしにんにく、洋風だし、こしょう	プチダノン、麦茶	とうもろこし、ジョア
27 水 避難 訓練	ご飯、親子煮、トマトとツナの和え物、バナナ	681.4(601.6) 26.7(23.7) 14.8(14.9) 2.3(1.8)	米、○ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、◎米粉ロールクッキー プレーン	卵、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンピース	しょうゆ、酢、みりん	米粉ロールクッキー、牛乳	黒糖ロールパン、スキムミルクココア
28 木	ハヤシライス、のりサラダ、すいか	550.2(473.8) 19.4(17.8) 11.5(11.8) 2.3(2.1)	じゃがいも、米、ごま、砂糖、油	豚肉(もも)、○乳酸菌飲料(希釈用)、◎チーズ	すいか、もやし、玉ねぎ、○みかん缶、にら、○バナナ、○パイン、人参、○桃、グリーンピース、焼きのり	ハヤシルウ、デミグラスソース、しょうゆ、酢、食塩	型チーズ、麦茶	カルピスポンチ
29 金	ご飯、かぼちゃの中華風煮、中華風マカロニサラダ、バナナ	520.4(567.8) 14.7(17.0) 10.6(12.3) 1.4(1.3)	米、○ロールクッキー ココア味、マカロニ、砂糖、ごま油、片栗粉、○水あめ、ごま、◎野菜チップス	鶏ひき肉、ツナ油漬、◎牛乳	かぼちゃ、バナナ、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢、食塩	パリパリ野菜チップス、牛乳	かき氷(以上児)、ゼリー(未満児)クッキー、麦茶
30 土	ご飯、鮭の塩焼き、ごま塩キャベツ、みそ汁(もやし・油揚げ)、グレープフルーツ	448.8(344.9) 21.3(16.3) 14.2(10.6) 2.2(1.8)	米、ごま油、黒ごま、ごま	○牛乳、さけ(塩)、マルコメ味噌、油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、コーン缶	かつおだし汁、食塩		醤油せんべい、牛乳

都合により献立が変更になる場合があります



☆アレルギー除去食希望の方はチェックを入れてください。事故防止のためチェックのある食品は除去します。
卵/牛乳/マヨネーズ/バター/ヨーグルト/生クリーム/スキムミルク/チーズ/小麦粉(うどん等)/そば/エビ/かに/イカ/落花生/オレンジ/キウイ/バナナ
もも/りんご/くるみ/鮭/鯖/大豆/鶏肉/豚肉/やまいも/ゼラチン/カレールー/シチュールー/ハヤシルー/フレンチドレッシング/その他()
☆アレルギー除去食を希望される方は、必ず医師の診断を受けてからこども園にご相談ください。

世界の料理ご紹介	7月6日(水) ナン タンドリーチキン ラヴァケーキ	今月のインド料理の主食であるナンは、北インドの宮廷料理が発祥だといわれています。タンドリーチキンはヨーグルトやスパイスに漬け込んだ骨付き鶏肉を焼いたものですが食べやすいように骨なしの鶏もも肉でお出しします。またナンと相性バッチリのスープカレーもご用意しますので、カレーにナンを付けながら楽しんで食べてもらえたら嬉しいです。副菜のオクラのパコダは天ぷらを意味しており、インドでオクラは通年で食べられている野菜の一つです。今回はカレー味の衣を付けてサッと揚げたものをご用意します。午後のおやつ用のセモリナ粉を使用したラヴァケーキは、軽い食感なのでインドでは朝食にも好まれています。
----------	-------------------------------------	--