



7月献立表



上ノ丸くら保育園

日	曜	献立名	食			午前おやつ (0~2歳児)	午後おやつ (全園児)
			主な材料名				
			からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくなるもの		
1	土	ねぎ塩豚チャーハン もやしときゅうりのナムル 中華スープ	豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐 鶏卵	米 ごま油 いりごま	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり はくさい	牛乳 エースコイン	牛乳 カルシウムせんべい
3	月	ひじきと鶏のそぼろ丼 レタスとハムのサラダ すまし汁 バナナ	鶏ミンチ ロースハム 絹ごし豆腐	米 砂糖 片栗粉 ごま油	ひじき たまねぎ にんじん レタス きゅうり かぼちゃ 生しいたけ	牛乳 ホームパイ	牛乳 かつばえびせん
4	火	ご飯 さわらのあかね焼き ほうれん草のお浸し すまし汁	さくら	米 砂糖	トマトケチャップ ほうれん草 にんじん もやし 焼き海苔 乾わかめ たまねぎ えのき	牛乳 味しらべ	牛乳 さつまいものバター焼き
5	水	ご飯 鶏肉の塩焼き 卵の花炒り 中華スープ	鶏肉 鶏ミンチ 粉おから 油揚げ	米 こんにゃく 油 砂糖	にんじん 干しいたけ ほうれん草 冬瓜 生しいたけ 小松菜	牛乳 エースコイン	牛乳 かぼちゃクッキー
6	木	ご飯 カレイの磯辺焼き キャベツのごま和え 味噌汁	カレイ 油揚げ 味噌	米 砂糖 ごま	青のり キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	牛乳 ホームパイ	牛乳 麩のラスク(きな粉)
7	金	七夕そうめん ささみの彩り天ぷら 短冊サラダ すいか	蟹かまぼこ 鶏卵 鶏ささみ ロースハム	そうめん 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 油	オクラ にんじん たまねぎ 青のり 大根 きゅうり すいか	牛乳 味しらべ	牛乳 ジャムサンド
8	土	中華丼 中華風ジャーマンポテト たまごスープ バナナ	豚肉 ベーコン 鶏卵	米 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ニラ バナナ	牛乳 エースコイン	牛乳 たべっこビスケット
10	月	ご飯 卵焼き(具入り) ツナサラダ コンソメスープ	鶏卵 鶏ミンチ マグロ水煮缶 絹ごし豆腐	米 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり 大根 ほうれん草	牛乳 ホームパイ	牛乳 ベジたべる
11	火	ご飯 さばのいり焼き もやしのゆかり和え 味噌汁	さば 油揚げ 味噌	米 砂糖	もやし にんじん きゅうり 赤しそふりかけ かぼちゃ たまねぎ ねぎ	牛乳 味しらべ	牛乳 フライドポテト
12	水	スバゲティナポリタン ブロッコリーのマヨ和え コンソメスープ バナナ	ベーコン 絹ごし豆腐	スバゲティ マヨドレ	なす たまねぎ 青ピーマン トマト缶 トマトケチャップ ブロッコリー にんじん コーン 冬瓜 はくさい バナナ	牛乳 エースコイン	牛乳 人参蒸しパン
13	木	ご飯 さわらの煮つけ ほうれん草ともやしのおかか和え すまし汁	さくら かつお節	米 砂糖 さといも	ほうれん草 もやし 大根 にんじん	牛乳 ホームパイ	牛乳 水ようかん
14	金	ご飯 タンダーチキン かまぼこサラダ コンソメスープ	鶏肉 プレーンヨーグルト 蒸しかまぼこ	米 砂糖 ごま マヨドレ	トマトケチャップ キャベツ にんじん エリンギ たまねぎ 小松菜	牛乳 味しらべ	牛乳 ヨーグルトケーキ
15	土	親子丼(高野豆腐入) レタスときゅうりの和え物 味噌汁	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 油揚げ	米 砂糖 じゃがいも		牛乳 エースコイン	牛乳 ホームパイ
18	火	ご飯 カレイのチーズ焼き オクラとトマトのサラダ コンソメスープ	カレイ チーズ 絹ごし豆腐	米 砂糖 オリーブオイル	オクラ トマト キャベツ たまねぎ えのき チンゲンサイ	牛乳 味しらべ	牛乳 クラッカーサンド(オレンジ)

園の都合により献立を変更する場合があります。

献立平均給与栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	451 kcal	18.0 g	15.3 g	1.3 g
以上児	482 kcal	19.7 g	15.1 g	1.5 g



日	曜	献立名	屋 食			午前おやつ (0~2歳児)	午後おやつ (全園児)
			主 な 材 料 名				
			からだを つくるもの	カや熱に なるもの	体の調子をよくなるもの		
19	水	ご飯		米		牛乳 エースコイン	牛乳 ふくれ菓子 (きび糖使用)
		さつまいもコロッケ	鶏卵	さつまいも じゃがいも 薄力粉 パン粉	たまねぎ		
		スナップえんどうのマヨネーズ和え	ロースハム	マヨネーズ	スナップえんどう にんじん コーン		
		すまし汁	豚肉		冬瓜 オクラ		
20	木	ロールパン		ロールパン		牛乳 ホームパイ	牛乳 ワッフル
		鮭フライ	鮭 鶏卵	薄力粉 パン粉 油			
		レタスサラダ			レタス きゅうり にんじん キャベツ		
		ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも 砂糖	たまねぎ トマト缶 トマトケチャップ		
21	金	麻婆茄子丼	豚ミンチ 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉	なす にんじん ねぎ	牛乳 味しらべ	牛乳 ミートパイ
		春雨サラダ	ロースハム	はるさめ ごま	もやし きゅうり		
		中華スープ	鶏肉		冬瓜 えのき ほうれん草		
22	土	焼きそば	豚肉 かつお節	中華麺 ごま油	にんじん キャベツ 青のり	牛乳 エースコイン	牛乳 野菜カステラ
		白菜ときゅうりのツナ和え	マグロ水煮缶	マヨドレ	はくさい きゅうり		
		中華スープ	鶏卵	ごま	乾わかめ たまねぎ		
		オレンジ			オレンジ		
24	月	ご飯		米		牛乳 ホームパイ	牛乳 ムーンライトクッキー
		鶏肉の香味焼き	鶏肉		にんにく たまねぎ ねぎ		
		大豆とひじきの煮物	竹輪 水煮大豆 油揚げ	こんにゃく 砂糖	ひじき にんじん		
		すまし汁	蒸しかまぼこ		ほうれん草		
25	火	ご飯		米		牛乳 味しらべ	牛乳 豆腐ドーナツ
		カレイの味噌煮	カレイ 味噌	砂糖			
		人参と大根のしりしり	マグロ水煮缶	ごま油 ごま	にんじん だいこん 青ピーマン		
		もずくスープ			もずく たまねぎ ねぎ		
26	水	ロールパン		ロールパン		牛乳 エースコイン	牛乳 ひじきおにぎり
		ボークビーンズ	豚肉 水煮大豆	油 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト缶 トマトケチャップ		
		キャベツのサラダ		砂糖 オリブオイル	キャベツ きゅうり		
		コンソメスープ			だいこん		
27	木	ご飯		米		牛乳 ホームパイ	牛乳 ココアケーキ
		さわらのマヨネーズ焼き	さわら	マヨドレ			
		小松菜のしらす和え	しらす		小松菜 にんじん		
		豚汁	豚肉 味噌	こんにゃく さといも ごま油	だいこん ごぼう ねぎ		
28	金	夏野菜カレー	豚ミンチ	米 油	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ 青ピーマン	牛乳 味しらべ	牛乳 ぶどうゼリー
		ブロッコリーのゴママヨ和え		マヨドレ ごま	ブロッコリー コーン		
		オレンジ			オレンジ		
29	土	きつねうどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うどん 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれん草	牛乳 エースコイン	牛乳 ブッセ
		キャベツと人参のごま和え	しらす	ごま	キャベツ		
		バナナ			バナナ		
31	月	ご飯		米		牛乳 ホームパイ	牛乳 マリービスケット
		擬製豆腐	豆腐 鶏卵 鶏ミンチ	砂糖 油 片栗粉	生しいたけ にんじん ほうれん草		
		白菜のサラダ		オリブオイル	はくさい コーン		
		味噌汁	味噌	じゃがいも	冬瓜 たまねぎ		

給食だより

7月 食育献立 鹿児島県

- ・さつまいもコロッケ...鹿児島県が薩摩と呼ばれていたころは、火山の影響により農作物が育たずお米などの主食が作れなかったそうです。そのため主食として育てられたのが、さつまいもでした。さつまいもは鹿児島県の特産品となり全国の出荷量第一位として知られています。
- ・スナップえんどうのサラダ...さやごと食べられる品種として、アメリカで育成され、1970年頃に日本に導入されました。出荷量は全国1位です。
- ・すまし汁...鹿児島県の特産品の豚肉、オクラ、冬瓜などの野菜を入れて提供します。
- ・おやつ...ふくれ菓子
小麦粉、重曹、黒糖を混ぜて蒸した郷土菓子です。(給食では全員が食べられるようきび糖をします。

