

2021年度 7月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		主な材料(昼食・おやつ)			アレルギー	エネルギー たんぱく質 脂質	
			15:00	10:00/18:30	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		Kcal	g
5	月	ターメリックライス 白身魚のトマトパッツァ 青のいもポテト コンソメスープ	枝豆とコーンのもちもちパン くだもの 麦茶	カルシウムせんべい	精白米 じゃがいも バター オリーブ油 白玉粉 コーン ホットケーキミックス	メルルーサ 豆腐 牛乳	ターメリック トマト にんにく たまねぎ しめじ フロッキー にんじん キャベツ 青のいも えだまめ バナナ	乳 小麦 大豆 バナナ	524	18.1 13.3
6	火	七夕そうめん お星さまハンバーグ 短冊サラダ	バウムクーヘン 麦茶	クラッカー	そうめん ごま油 三温糖 バウムクー ヘン	豚肉 卵 麩	おくら にんじん きゅうり だいこん	小麦 卵 豚	441	18.2 16.5
20		夏野菜カレー かぼちゃのソテー かきたま汁	マスカットジャムサン ド くだもの 牛乳		精白米 カレールウ 三温糖 調合油 オリーブ油 食パン ぶどうジャ ム	豚肉 卵 牛乳	たまねぎ トマト なす おくら ビー マン かぼちゃ に んにく にんじん し めじ 長ネギ オレンジ	豚 卵 小麦 オレンジ 乳	507	18.3 11.6
7	水	きつねうどん 白身魚のしんじょ 小松菜のナムル	フルーチェババロア くだもの 麦茶	おせんべい	うどん 三温糖 ごま コーン いち ごジャム コーンフ レーク	油揚げ セラチン 豆乳 白身魚	にんじん 長ネギ ほうれん草 小松菜 もやし バナナ	小麦 ごま いち ご 大豆 セラチ ン バナナ	505	17.7 11.1
1	木	ロールパン タンダーチキン ひじきサラダ ほうれん草のスープ	じゃことチーズの おにぎり 麦茶	(1日) スイカ (15日・29日) ごまスティック	ロールパン コーン ヨーグルト トマトケ チャップ 調合油 マヨネーズ 精白米 ごま油 三温糖	鶏肉 しらす プロセスチーズ	にんにく しょうが ひじき にんじん きゅうり たまねぎ ほうれん草 しめじ	豚 乳 小麦 ごま	502	19.6 13.9
2	金	焼き豚チャーハン しゅうまい 春雨サラダ わかめスープ	(2日) ブルーベリーヨーグル ト蒸しパン くだもの 牛乳 (16日) お誕生日ケーキ 麦茶	カルシウムせんべい	精白米 コーン 調合油 春雨 ごま油 ホットケーキミックス	豚肉 ヨーグルト	にんじん 長ネギ きゅうり わかめ もやし えのき ブルーベリー リンゴ レモン バナナ	豚 バナナ 乳 小麦 りんご ごま バナナ	531	19.2 15.8
12	月	なす味噌丼 おくらのごま和え さつまいものみそ汁	オレンジゼリー くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 三温糖 ごま油 コーン ごま	豚肉 みそ 納豆 牛乳	なす ビーマン オクラ さつまいも にんじん えのき オレンジ	豚 大豆 小麦 オレンジ 乳 ご ま	491	17.4 11.6
13	火	ハヤシライス かぼちゃとフロッキーのサラダ 豆腐とニラのスープ	カスタードサンド くだもの 牛乳	おせんべい	精白米 ハヤシルウ マヨネーズ ロールパン 小麦粉 三温糖	牛肉 豆腐 卵 牛乳	にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ かぼちゃ フロッキ ー もやし ニラ バナナ	小麦 牛肉 乳 大豆 卵 バナ ナ	487	17.7 14.3
14	水	鮭とほうれん草の豆乳ク リームパスタ スッキニーのソテー にんじんスープ	カステラ くだもの 牛乳	ごまスティック	スパゲッティ コーン バター オリーブ油 小麦粉 三温糖 調合油	鮭 豆乳 卵 牛乳	しめじ ほうれん草 にんにく スッキニー にんじん たまねぎ りんご	小麦 乳 大豆 卵 りんご	458	19.0 17.4
8	木	食パン あじフライ コールスローサラダ トマトスープ	梅おかかおにぎり 麦茶	カルシウムせんべい	食パン パン粉 小 麦粉 調合油 コー ン マヨネーズ 精白米	アジ 卵 鰹節	キャベツ にんじん グリーンピース き ゅうり トマト たま ねぎ フロッキー 梅	小麦 卵	494	20.5 12.6
9	金	ごはん 厚揚げの南蛮漬け おくら納豆 切り干し大根のみそ汁	お豆腐フリッツ くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 調合油 三温糖 メーフィシ ロップ	厚揚げ 納豆 鰹節 しらす 高野豆腐 バター 牛乳	にんじん たまねぎ ビーマン オクラ だいこん えのき オレンジ	大豆 乳 バナ ナ オレンジ	471	18.9 14.8

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。