



2019年 7月 献立表

* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			3時のおやつ	
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	筑前煮 (鶏肉、ごぼう、人参、いんげん、こんにゃく、醤油、みりん、砂糖、酒、油)	さつま芋レモン (さつま芋、レモン汁、砂糖)	キャベツのスタミナ漬け (キャベツ、白ごま、おろしにんにく、醤油、みりん、塩)	みそ汁 (豆腐、わかめ)		水ようかん おせんべい 牛乳 (ゆであずき缶、砂糖、寒天)
2	火		プルーン牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さばのトマト煮 (さば、ホールトマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、おろしにんにく)	塩きんぴら (ごぼう、人参、糸こんにゃく、鶏ガラ、塩、ごま油)	ほうれんそうのなめ茸和え (ほうれん草、もやし、なめ茸、醤油)	スープ (玉葱、白菜)		ごまチーズパン 牛乳
3	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ちくわののりマヨ炒め (ちくわ、青のり、マヨ、中華あじ、スキム、油)	ラタトゥーユ (なす、ズッキーニ、玉葱、ケチャップ、中華あじ、砂糖、スキム、油)	アスパラのマリネ (アスパラ、黄パプリカ、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	すまし汁 (キャベツ、麩)		さつま芋きなこ 煮干し 牛乳 (さつま芋、きな粉、砂糖、油)
4	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	がんもの野菜あんかけ (がんもどき、鶏挽肉、長葱、人参、醤油、砂糖、おろし生姜、片栗粉、ごま油)	切り干し大根のコンソメ煮 (切り干し大根、ハム、コンソメ、醤油、油)	ゆで空豆 (空豆、塩)	みそ汁 (小松菜、エリンギ)		ジャンバラヤ 麦茶 (精白米、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、カレー粉、油)
5	金		牛乳	七夕冷やし中華 (中華麺、ハム、人参、オクラ、もやし、コーン缶、白ごま、みそ、醤油、酢、みりん、砂糖)	さけポテト (じゃが芋、鮭フレーク、塩、スキム、油)		トマト		すいか	抹茶ブレッド 牛乳
6	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ハヤシ (豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、ハヤシク、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、中華あじ、スキム、油)	コロコロ胡瓜 (胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油)			ぶどう	マシュマロコーンフレーク 牛乳 (マシュマロ、無塩バター、コーンフレーク)
8	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	みそ肉じゃが (豚肉、じゃが芋、長葱、人参、いんげん、みそ、醤油、酒、みりん、砂糖、油)	ひじきのガーリックソテー (ひじき、ベーコン、おろしにんにく、中華あじ、醤油、油)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)	すまし汁 (えのき、三つ葉)		とうもろこしご飯 麦茶 (精白米、コーン缶、バター、コンソメ、醤油、塩、パセリ粉)
9	火		プルーン牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鮭の塩バター煮 (鮭、コンソメ、塩、バター)	冬瓜のそぼろあんかけ (冬瓜、鶏挽肉、醤油、みりん、おろし生姜、片栗粉、油)	南瓜サラダ (南瓜、玉葱、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (人参、青梗菜)		枝豆ロールパン 牛乳
10	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐のみぞれ煮 (高野豆腐、豚挽肉、長葱、人参、大根、醤油、みりん、砂糖、油)	こんにゃくの甘辛煮 (こんにゃく、醤油、砂糖、油)	塩昆布和え (キャベツ、もやし、塩昆布、醤油)	みそ汁 (納豆、あさつき)		塩やきそば 麦茶 (中華麺、鶏挽肉、にら、しめじ、鶏ガラ、中華あじ、塩、油)
11	木		麦茶	ガーリックライス (精白米、人参、ガーリックパウダー、醤油、塩)	チキンカツ (鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース、油)	夏野菜のグリル (南瓜、いんげん、鶏ガラ、オリーブ油)	シーザーサラダ (レタス、水菜、粉チーズ、クルトン、マヨ、酢、塩、白ごま)	八景みそ汁 (ほうれん草、ごぼう)	さくらんぼ	ブルーベリーケーキ 牛乳 (小麦粉、卵、無塩バター、ブルーベリー、砂糖、ヨーグルト、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、バニラエッセンス)
12	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	夏野菜炒め (豚肉、玉葱、なす、南瓜、オクラ、中華あじ、油)	みそ大豆 (大豆、みそ、みりん、砂糖、油)	もやしの梅おかか和え (豆もやし、梅干し、かつお節、醤油)	スープ (キャベツ、白ごま)		ミルクブレッド 牛乳
13	土	牛乳	牛乳	麻婆丼 (豚挽肉、木綿豆腐、長葱、人参、にら、甜麺醬、みそ、醤油、鶏ガラ、おろしにんにく、おろし生姜、片栗粉、ごま油)	青のりポテト (じゃが芋、青のり、塩)				バナナ	バジルラスク 牛乳 (わらべパン、バジル粉、無塩バター、塩、オリーブ油)
15	月	海の日								
16	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじきのねぎしお焼き (かじきまぐろ、長葱、塩、おろし生姜、ごま油)	ズッキーニのソテー (ズッキーニ、玉葱、塩昆布、中華あじ、油)	トマトの和風マリネ (トマト、大葉、めんつゆ、オリーブ油)	みそ汁 (いんげん、南瓜)		メープルリング 牛乳
17	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	えびの中華炒め (むきえび、もやし、キャベツ、人参、おろしにんにく、酒、鶏ガラ、塩、オリーブ油)	さつま芋のマッシュ (さつま芋、中華あじ、バター、スキム)	切り昆布のナムル (切り昆布、白ごま、鶏ガラ、醤油、ごま油)	スープ (しめじ、わかめ)		冷たいスパゲティ 麦茶 (スパゲティ、ツナ缶、玉葱、水菜、中華あじ、塩、オリーブ油)
18	木		プルーン牛乳	ごはん(精白米・押麦)	夏野菜オムレツ (卵、ベーコン、ゴーヤ、赤ピーマン、玉葱、ビザ用チーズ、ケチャップ、中華あじ、スキム、油)	人参のマーマレード煮 (人参、マーマレードジャム、醤油、みりん)	八景みそディップ (胡瓜、八景みそ、みりん、酒)	すまし汁 (舞茸、とろろ昆布)		焼きとうもろこし クラッカー 麦茶 (とうもろこし、醤油、みりん)
19	金	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豚肉の甘辛煮 (豚肉、玉葱、しめじ、白菜、醤油、酢、砂糖、みりん、酒、油)	蒸しなすの生姜醤油和え (なす、醤油、おろし生姜)	のりしおポテトサラダ (じゃが芋、人参、青のり、マヨ、スキム)	みそ汁 (にら、こんにゃく)		ウインナーパン 牛乳
20	土	8Kフェスタ								
22	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	コンソメチキン (鶏肉、醤油、コンソメ、酒、おろしにんにく、おろし生姜、片栗粉、油)	トマトのボン酢煮 (トマト、玉葱、ボン酢、みりん)	つるむらさきのお浸し (つるむらさき、人参、ツナ缶、醤油、ごま油)	スープ (かぶ、かぶの葉)		おにぎり 麦茶 (精白米、ゆかり、塩)
23	火	ぶどう	ぶどう牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さわらの照り焼き (さわら、醤油、みりん、酒、おろし生姜)	オクラのウスターソース炒め (オクラ、玉葱、もやし、ウスターソース、かつお節、油)	スパサラダ (スパゲティ、レタス、人参、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	八景みそ汁 (長葱、なめこ)		ねばねば納豆ご飯 麦茶 (精白米、納豆、オクラ、醤油、みりん)
24	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ゴーヤチャンプルー (豚肉、ゴーヤ、木綿豆腐、玉葱、人参、もやし、かつお節、醤油、鶏ガラ、塩、油)	枝豆ガーリック (枝豆、おろしにんにく、醤油、オリーブ油)	ごぼうの漬物 (ごぼう、めんつゆ、醤油、酢、砂糖)	みそ汁 (切り干し大根、水菜)		コーンパン 牛乳
25	木	おせんべい	おせんべい牛乳	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのコーンマヨ焼き (はんぺん、コーン缶、マヨ、スキム)	キャベツの煮物 (キャベツ、玉葱、コンソメ、醤油)	モロヘイヤの納豆和え (モロヘイヤ、白菜、納豆、醤油)	すまし汁 (大根、わかめ)		パイナップル蒸しぱん 牛乳 (ホットケーキmix、パイナップル缶、砂糖、牛乳、スキム、油)
26	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	棒々鶏 (鶏ささみ、長葱、赤ピーマン、白ごま、醤油、酢、砂糖、おろし生姜、ごま油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、玉葱、醤油、中華あじ、バター)	ゆでとうもろこし (とうもろこし、塩)	スープ (冬瓜、春雨、あさつき)		油そば風そうめん 麦茶 (そうめん、豚肉、長葱、めんつゆ、オイスターソース、醤油、酢、ごま油)
27	土	牛乳	牛乳	ペペロンチーノ (スパゲティ、ウインナー、玉葱、キャベツ、人参、おろしにんにく、塩、中華あじ、オリーブ油)	グリーンサラダ (レタス、チーズ、酢、オリーブ油、砂糖、塩、バジル粉)			メロン	鮭ごはん 麦茶 (精白米、鮭フレーク、白ごま、醤油、塩、ごま油)	
29	月	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークビーンズ (豚肉、大豆、玉葱、なす、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、砂糖、スキム、油)	南瓜のごま煮 (南瓜、白ごま、醤油、砂糖)	胡瓜のゆかり和え (胡瓜、豆もやし、ゆかり、塩)	スープ (レタス、人参)		冷やしうどん 麦茶 (うどん、油揚げ、あさつき、醤油、みりん、塩)
30	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	あじの梅おかか焼き (あじ、梅干し、かつお節、醤油、砂糖、酒)	人参のきんぴら (人参、玉葱、みそ、醤油、みりん、おろしにんにく、ごま油)	オクラのツナマヨ和え (オクラ、胡瓜、ツナ缶、マヨ)	みそ汁 (さつま芋、なす)		ピロシキ風焼きパン 牛乳
31	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げのカレー炒め (厚揚げ、鶏挽肉、玉葱、赤ピーマン、カレー粉、醤油、みりん、おろし生姜、油)	わかめのソテー (わかめ、人参、中華あじ、醤油、油)	春雨サラダ (春雨、水菜、コーン缶、醤油、酢、砂糖)	すまし汁 (もやし、油揚げ)		さっぱりご飯 麦茶 (精白米、ハム、レタス、コーン缶、白ごま、酢、砂糖、塩)



きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

夏野菜を豊富に取り入れ、暑い夏でも食べやすいメニューになるように工夫しました。

そして…子どもたちが作った「八景みそ」が完成しました。

八景みそをつけた夏野菜を食べて、元気に夏を過ごそう！

