

2018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	
2	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、こんにやく、醤油、みりん、砂糖、酒、油)	もやしのオイマヨ炒め (もやし、長葱、オイスターソース、マヨ、醤油、油)	キャベツのマリネ (キャベツ、ハム、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	みそ汁 (しめじ、麩)		梅しらすご飯 (精白米、しらす、カリカリ梅、醤油、塩)	麦茶
3	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	えびのガーリック炒め (むきえび、長葱、キャベツ、人参、おろしにんにく、酒、鶏ガラ、塩、オリーブ油)	さつま芋の甘煮 (さつま芋、醤油、砂糖)	ひじきのサラダ (ひじき、レタス、胡瓜、醤油、酢、砂糖)	スープ (にら、えのき)		ほうれん草チーズブレッド	牛乳
4	水		牛乳 クラッカー	ごはん(精白米・押麦)	夏野菜オムレツ (卵、鶏ひき肉、赤ピーマン、いんげん、玉葱、ズッキーニ、中華あじ、スキム、油)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、ごま油)	ゆでそらまめ (そらまめ、塩)	みそ汁 (わかめ、油揚げ)		塩焼きそば (中華麺、豚肉、もやし、しめじ、鶏ガラ、中華あじ、塩、油)	麦茶
5	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さばの梅煮 (さば、梅干し、醤油、みりん、酒、砂糖)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、玉葱、人参、中華あじ、油)	八景みそディップ (大根、胡瓜、八景みそ)	すまし汁 (白菜、舞茸)		水ようかん おせんべい (ゆであずき缶、砂糖、寒天)	麦茶
6	金		牛乳	七夕冷やし中華 (中華麺、ハム、人参、オクラ、もやし、白ごま、みそ、醤油、酢、みりん、砂糖)	タコライス (精白米、豚ひき肉、玉葱、レタス、トマト、ケチャップ、砂糖、中華あじ、小麦粉、スキム、オリーブ油)	コンソメポテト (じゃが芋、玉葱、コーン缶、コンソメ、塩、牛乳、バター、油)	トマト		さくらんぼ	豚まんお焼き	牛乳
7	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	チキンソテー ~クリームコーンソース~ (鶏肉、しめじ、玉葱、クリームコーン缶、牛乳、バター、小麦粉、塩、スキム、油)	いんげんのごま和え (いんげん、もやし、白ごま、醤油、砂糖)	胡瓜のたらこ和え (胡瓜、たらこ、みそ、みりん)	スープ (小松菜、じゃが芋)		パイナップルケーキ (ホットケーキmix、パイナップル、砂糖、牛乳、スキム)	牛乳
9	月	ぶどう	牛乳 ぶどう	ごはん(精白米・押麦)	さわらの西京焼き (さわら、みそ、みりん、砂糖、スキム)	ひじきの煮物 (ひじき、白滝、醤油、砂糖、油)	さつま芋のサラダ (さつま芋、レーズン、マヨ、スキム)	すまし汁 (かぶ、かぶの葉)		混ぜ込みいなり寿司 (精白米、油揚げ、人参、白ごま、醤油、酢、砂糖、塩)	麦茶
10	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、豚ひき肉、長葱、卵、醤油、みりん、砂糖、スキム、油)	なすのチリコンカン風 (なす、玉葱、大豆、チリソース、おろしにんにく、コンソメ、スキム、オリーブ油)	モロヘイヤの梅和え (モロヘイヤ、白菜、梅干し、醤油、砂糖)	八景みそ汁 (ほうれん草、ごぼう)		ごまチーズパン	牛乳
11	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、豚ひき肉、長葱、卵、醤油、みりん、砂糖、スキム、油)	人参のガーリックバター煮 (人参、コンソメ、おろしにんにく、バター)	トマトの青じそサラダ (トマト、胡瓜、大葉、醤油、酢、砂糖、ごま油)	みそ汁 (いんげん、大根)	すいか	さっぱりパスタ (スパゲティ、ツナ缶、玉葱、水菜、中華あじ、塩、オリーブ油)	麦茶
12	木		麦茶	ふりかけごはん(精白米、押麦、青のり、かつお節、白ごま、塩)	ささみのからあげ (鶏ささみ、醤油、酒、おろしにんにく、おろし生姜、小麦粉、片栗粉、パン粉、油)	南瓜の塩きんぴら (南瓜、玉葱、鶏ガラ、みりん、砂糖、油)	春雨サラダ (春雨、レタス、赤ピーマン、マヨ、スキム)	すまし汁 (青梗菜、なめこ)		ブルーベリーチーズケーキ (クリームチーズ、ブルーベリー、生クリーム、砂糖、卵、小麦粉、レモン汁、塩、無塩バター、ビスケット)	牛乳
13	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	ズッキーニのカレーパグ (鶏ひき肉、玉葱、ズッキーニ、カレー粉、醤油、中華あじ、塩、スキム、油)	切り干し大根の煮物 (切り干し大根、人参、醤油、砂糖、油)	春雨サラダ (春雨、レタス、赤ピーマン、マヨ、スキム)	すまし汁 (青梗菜、なめこ)		ウインナーパン	牛乳
14	土	牛乳	牛乳	ナポリタン (スパゲティ、ベーコン、玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ、中華あじ、砂糖、油)	青のりポテト (じゃが芋、青のり、塩)				ぶどう	黒ごまラスク (わらべパン、グラニュー糖、無塩バター、黒ごま)	牛乳
16	月	海の日									
17	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ちくわのりマヨ焼き (ちくわ、青のり、マヨ、スキム)	冬瓜とカニカマのオクラあん (冬瓜、カニカマ、オクラ、醤油、みりん、片栗粉)	切り昆布のナムル (切り昆布、えのき、鶏ガラ、醤油、ごま油)	みそ汁 (キャベツ、玉葱)		南瓜スープ コッペパン (南瓜、バター、牛乳、コンソメ、塩、スキム、パセリ粉)	麦茶
18	水	おせんべい	牛乳 おせんべい	ごはん(精白米・押麦)	トマトの卵炒め (卵、鶏ひき肉、トマト、長葱、青梗菜、鶏ガラ、塩、おろし生姜、スキム、ごま油)	ズッキーニのチーズ焼き (ズッキーニ、ピザ用チーズ、塩)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)	スープ (人参、豆腐)		ねばねばうどん (うどん、納豆、めかぶ、めんつゆ、醤油)	麦茶
19	木		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	鮭のみぞれ煮 (鮭、大根、醤油、みりん、砂糖、酒)	ピーマン春雨 (ピーマン、春雨、人参、醤油、砂糖、おろし生姜、ごま油)	八景みそディップ ~にんにくみそソース~ (キャベツ、八景みそ、牛乳、おろしにんにく、醤油、砂糖、オリーブ油)	すまし汁 (三つ葉、こんにやく)		ズッキーニブレッド (ホットケーキmix、ズッキーニ、卵、砂糖、牛乳、スキム、油)	牛乳
20	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ゴーヤチャンプルー (木綿豆腐、豚肉、ゴーヤ、玉葱、人参、もやし、醤油、鶏ガラ、塩、油)	がんもの煮物 (がんもどき、醤油、砂糖)	トマトとオクラのおかか和え (トマト、オクラ、かつお節、ポン酢)	みそ汁 (長葱、南瓜)		パナナクリームロール	牛乳
21	土	牛乳	牛乳			8Kフェスタ				おにぎり (精白米、塩昆布、醤油、塩、ごま油)	麦茶
23	月		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	テンジャオロース (豚肉、卵、ピーマン、赤ピーマン、玉葱、オイスターソース、醤油、酒、砂糖、鶏ガラ、片栗粉、油)	みそ大豆 (大豆、みそ、砂糖、みりん、白ごま、油)	マカロニサラダ (マカロニ、水菜、マヨ、スキム)	スープ (もやし、あさつき)		焼きとうもろこし 煮干し (とうもろこし、醤油、みりん)	麦茶
24	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんピザ (はんぺん、玉葱、ベーコン、ケチャップ、ピザ用チーズ、コンソメ、おろしにんにく、スキム、油)	なすの煮浸し (なす、あさつき、醤油、砂糖、ごま油)	つるむらさきのお浸し (つるむらさき、人参、ツナ缶、醤油、酢、ごま油)	コンソメスープ (白菜、わかめ)		メープルリング	牛乳
25	水	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げの肉みそ焼き (厚揚げ、大葉、豚ひき肉、みそ、みりん、酒、マヨ、スキム、油)	胡瓜のねぎ塩炒め (胡瓜、長葱、桜えび、塩、ごま油)	ゆでとうもろこし (とうもろこし、塩)	すまし汁 (水菜、さつま芋)		トマトそうめん (そうめん、トマト、オクラ、トマトジュース、めんつゆ、白ごま)	麦茶
26	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	あじの塩からあげ風 (あじ、塩、鶏ガラ、酒、おろしにんにく、おろし生姜、片栗粉、ごま油)	南瓜の甘辛焼き (南瓜、醤油、みりん、砂糖)	ゴーヤのサラダ (ゴーヤ、玉葱、レタス、ハム、マヨ、スキム)	八景みそ汁 (切干大根、小松菜)		マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、コーンフレーク、無塩バター)	牛乳
27	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	梅子キン (鶏肉、梅干し、あさつき、醤油、酢、砂糖、ごま油)	こんにやくの磯部炒め (糸こんにやく、舞茸、醤油、みりん、青のり、白ごま、油)	納豆和え (小松菜、人参、納豆、醤油)	みそ汁 (なす、キャベツ)		ミルクブレッド	牛乳
28	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	カレー (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールー、スキム、油)	胡瓜の昆布茶和え (胡瓜、昆布茶、醤油、塩)			バナナ	ぶどうゼリー クラッカー (ぶどうジュース、砂糖、寒天)	麦茶
30	月		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	麻婆なす (豚ひき肉、なす、にら、キャベツ、長葱、甜麺醤、醤油、砂糖、片栗粉、ごま油)	枝豆ガーリック (枝豆、おろしにんにく、醤油、塩、オリーブ油)	大根の甘酢和え (大根、酢、砂糖、塩)	スープ (人参、白ごま)		とうもろこしご飯 (精白米、コーン缶、コンソメ、醤油、塩、バター)	麦茶
31	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	コロコロトマトのかじきソテー (かじきまぐろ、トマト、オリーブ油、レモン汁、塩、バジル粉)	わかめのごま炒め (わかめ、長葱、醤油、みりん、オイスターソース、白ごま、ごま油)	南瓜のチーズサラダ (南瓜、クリームチーズ、マヨ、ヨーグルト、塩)	冬瓜スープ (冬瓜、春雨、卵)		黒糖レーズンロール	牛乳

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〉

夏が旬の野菜を豊富に取り入れ、子どもたちが夏野菜に触れあえる機会をたくさん作りました。

新しい食べ方や珍しい食材も登場します。

そして…子どもたちが作った「八景みそ」がついに完成しました。夏野菜につけていただきます♪

夏野菜→いんげん、そらまめ、枝豆、オクラ、南瓜、胡瓜、しそ、ズッキーニ、つるむらさき

冬瓜、とうもろこし、トマト、なす、ゴーヤ、ピーマン、パプリカ、モロヘイヤなど