



7月給食献立予定表

令和3年度わかば・わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	木	焼き魚 切り干し大根の炒り煮 にんじんたっぷりすーぶ	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鮭、みそ、油揚げ	米、油	人参、玉ねぎ、ほうれん草、切り干し大根 いんげん、椎茸	360	わかばの年長
							450	ゆうかちゃん考えた 味噌汁です！
2	金	ハンバーグ こふき芋 レタススープ	ゼリー (赤ちゃんウエハース)	豚肉、鶏肉、卵、ベーコン 牛乳	米、じゃがいも、パン粉 油	玉ねぎ、レタス、人参	359	わかばの年長
							449	あいりちゃん リクエストメニュー
5	月	麻婆豆腐 たたききゅうり 麩のすまし汁	ビスケット (赤ちゃんビスケット)	豚肉、みそ、牛乳、豆腐	米、片栗粉、油、ごま油 麩	きゅうり、人参、えのき、白ねぎ、葉ねぎ にんにく、しょうが	280	
							351	
6	火	魚の酢豚 中華スープ ヨーグルト	手作りラスク (ポーロ)	牛乳、ヨーグルト、まぐろ 卵	米、フランスパン、片栗粉 油、マーガリン、グラニュー糖	玉ねぎ、パイン缶、人参、筍、ちんげん菜 グリーンピース、椎茸、しょうが	459	
							574	
7	水	七夕三色丼 七夕スープ 七夕ゼリー	星型クッキー (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、バター、卵	米、小麦粉、春雨、ごま油	ほうれん草、人参、玉ねぎ、おくら しょうが	354	七夕メニューです★
							443	たくさんのお星さまが かくれているかも！
8	木	ツナとマカロニのグラタン キャベツスープ バナナ	鮭おにぎり (おにぎり)	牛乳、ツナ、バター、鮭 ハム、チーズ	食パン、米、マカロニ 小麦粉、パン粉、ごま とうもろこし	パナナ、玉ねぎ、キャベツ、人参 パセリ	478	わかばの年長
							598	さくやくん リクエストメニュー
9	金	切り干し大根オムレツ 納豆サラダ なめこみそしる	アイスクリーム (赤ちゃんウエハース)	アイスクリーム、卵、納豆 みそ、ハム、チーズ、バター 牛乳	米、油、ごま油	きゅうり、人参、なめこ、葉ねぎ 白ねぎ、わかめ、切り干し大根	385	みやの年長
							482	かのちゃん考えた 味噌汁です！
12	月	サラダうどん ちくわの磯部あげ すいか	かぼちゃのプリンケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、ちくわ、ツナ、卵	うどん、ホットケーキミックス 小麦粉、ごま油、マーガリン とうもろこし	すいか、もやし、きゅうり、かぼちゃ トマト、あおのり、わかめ	387	今年度初のすいかが 登場です☺
							484	夏ですな*
13	火	魚の味噌煮 ほうれん草のごま和え 星の子スープ	ごまポッキー (ポーロ)	牛乳、さば、ベーコン、みそ	米、小麦粉、マーガリン 麩、ごま	ほうれん草、人参、玉ねぎ、おくら しょうが	457	
							572	
14	水	鶏肉のマーマレード焼き おくらのおかかあえ もりもりすーぶ	とうもろこし (赤ちゃんせんべい)	鶏肉、みそ、かつお節 牛乳	米、とうもろこし	おくら、大根、マーマレード、人参 わかめ、にんにく	287	わかばの年長
							359	しみずかなちゃんが 考えた味噌汁です！
15	木	白身魚のフライ ツナときゅうりの酢の物 まつしろみそしる	ジョア・せんべい (赤ちゃんウエハース)	ジョア、ツナ、みそ	米、じゃがいも、ごま	きゅうり、大根、人参、わかめ	328	みやの年長
							410	さくくん考えた 味噌汁です！
16	金	愛情弁当						
19	月	厚揚げとひき肉の中華炒め お星さまサラダ にんじんわかめおみそしる	メロン (メロン)	厚揚げ、豚肉、みそ 油揚げ、牛乳	米、マヨネーズ、油 片栗粉、とうもろこし	メロン、人参、キャベツ、玉ねぎ、おくら ピーマン、白ねぎ、わかめ、しょうが	318	みやの年長
							398	ちかげくん考えた 味噌汁です
20	火	夏祭りメニュー	駄菓子屋さん (赤ちゃんビスケット)	チキンナゲット、豚肉 牛乳	米、フライドポテト、じゃがいも 油	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、人参 ピーマン	464	
							580	
21	水	焼肉 キャベツの甘酢和え 味噌汁	源氏パイ (ポーロ)	豚肉、みそ、油揚げ、牛乳	米、油	みかん缶、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ 赤ピーマン、ピーマン、葉ねぎ しょうが、わかめ	308	
							386	
26	月	鶏のから揚げ ほうれん草のおかかあえ わかめスープ	もちもちチーズパン (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、チーズ かつお節	米、白玉粉、片栗粉、油	ほうれん草、人参、しょうが	461	みやの年長
							577	そうくん リクエストメニュー
27	火	鶏の照り焼き トマトサラダ なすのけんちん汁	レモンケーキ (プレーンケーキ)	牛乳、鶏肉、卵、豚肉 バター、豆乳、ちくわ	米、ホットケーキミックス こんにゃく、はちみつ とうもろこし	トマト、きゅうり、人参、なす、玉ねぎ レモン果汁、葉ねぎ	503	
							629	
28	水	ひつまぶし きゅうりの昆布和え えのきのすまし汁	バナナ (バナナ)	うなぎ、卵、牛乳	米	バナナ、きゅうり、人参、えのき、葉ねぎ 焼きのり、塩昆布	258	土用の丑の日です！ 鯉が登場します！
							323	
29	木	肉団子と春雨のスープ煮 ブロッコリーのおかかあえ ゼリー	桃のクラフティー (赤ちゃんウエハース)	牛乳、豚肉、卵、生クリーム ヨーグルト、かつお節	米、ホットケーキミックス 春雨、パン粉	玉ねぎ、ブロッコリー、黄桃缶、人参 いんげん、椎茸	491	
							614	
30	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ (赤ちゃんビスケット)	豚肉、チーズ、ハム 生クリーム、牛乳	オリーブオイル、三温糖 油、スバゲティ、とうもろこし	玉ねぎ、なす、人参、きゅうり、みかん缶 トマト、バナナ、にんにく、パセリ	258	今月はおしゃれな あの国です！
							323	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

