



平成30年度 7月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付	献立	材料			おやつ	エネルギー kcal
		血や肉になる	からだの調子を整える	エネルギー源になる		
2月	焼きそば きんぴらごぼう みそ汁	豚肉 花鰹 油揚げ 味噌	キャベツ もやし 人参 玉葱 しめじ ごぼう 小松菜 こんにゃく	中華めん 黒砂糖	牛乳 バナナ	360
3火	ごはん カレイのフライ じゃごころコソサラダ スープ	カレイ 鶏肉	レタス パプリカ 人参 きゅうり りんご キャベツ 玉葱 トマト缶	米 米粉 パン粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 みかん寒天	349
4水	ごはん 鮭のチャンチャン風 出汁巻き卵 みそ汁	鮭 卵 ソフト豆腐 味噌	玉葱 しめじ キャベツ もやし 人参 青ねぎ えのき	米 米麴 砂糖 油	牛乳 ケーキ	399
5木	ごはん 鯖の生姜煮 野菜の天ぷら 清汁	鯖	生姜 ミントマト 茄子 パプリカ わかめ 人参	米 砂糖 さつまいも てんぷら粉 麩 油	牛乳 きな粉パン	457
6金	七夕そうめん 簡単野菜の付け合せ	卵 鶏肉	人参 オクラ もやし ミニトマト かぼちゃ	そうめん 砂糖	牛乳 クッキー	302
9月	ごはん コロック 豆腐サラダ スープ	豚ミンチ ソフト豆腐 鶏肉	玉葱 人参 レタス かぼちゃ わかめ パプリカ ミニトマト もやし	米 じゃがいも 米粉 油 パン粉 砂糖 ごま油	牛乳 リンゴ	432
10火	夏野菜カレー きゅうりのあっさり漬け 切干大根の鮭マヨ和え	豚肉 鮭	玉葱 茄子 スズキニ しめじ にんじん きゅうり 切干大根 わかめ パプリカ	米 じゃがいも	牛乳 チーズパン	333
11水	ごはん 鯖の塩麹焼き 豆腐の肉梅みそがけ 清汁	鯖 ソフト豆腐 豚ミンチ 赤みそ 厚揚げ	キャベツ トマト 梅干し 玉葱 青ねぎ マロニー	米 米麴 とうもろこし	牛乳 ホットケーキ	463
12木	ラーメン ねばねば中華風サラダ 焼き芋	豚肉 鶏肉	もやし コーン 人参 キャベツ 青ねぎ オクラ わかめ パプリカ	中華めん 砂糖 ごま油 さつまいも	牛乳 蓮根チップス	345
13金	ごはん カレイのピカタ マカロニサラダ スープ	カレイ 卵 チーズ 鶏肉	レタス かぼちゃ 枝豆 きゅうり 人参 セロリー スズキニ パプリカ	米 マカロニ 砂糖	牛乳 ジュース作り	372
16月						
17火	ごはん 肉団子の味噌スープ 野菜のソース炒め トマトの梅ジュース漬け	鶏ミンチ 味噌 ソフト豆腐 花鰹	昆布 玉葱 生姜 人参 マロニー きぬさや しめじ キャベツ パプリカ トマト 梅ジュース	米	牛乳 パリパリチーズ	338

※1日あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
平均値	387Kcal	17.4g	10g	51g
基準値	453Kcal	16.8g	16g	70g

18水	ごはん 鮭の塩焼き マロニーのさっぱり和え みそ汁	鮭 チーズ 油揚げ 味噌	キャベツ フロccoli もやし きゅうり 人参 小松菜 切干大根 えのき マロニー	米 ごま油 砂糖	牛乳 ヨーグルト (フレーク・ レーズン)	358
19木	三色丼 もやしとオクラの和風炒め みそ汁	卵 鮭 味噌 鶏ミンチ 花鰹 ソフト豆腐	人参 もやし オクラ 海苔 トマト しめじ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 フライドポテト	392
20金	ごはん(カップ納豆付き) 鱈の蒲焼風 鶏マヨサラダ 豚汁	納豆 鱈 鶏肉 豚肉 味噌	キャベツ かぼちゃ 人参 ミニトマト パプリカ 切干大根 青ねぎ	米 砂糖	牛乳 野菜クッキー	462
23月						
24火	ごはん 鯖の唐揚げ 高野豆腐のトマト煮 スープ	鯖 高野豆腐 豚肉 ヒヨコマメ	生姜 にんにく レタス ズッキーニ トマト缶 セロリー キャベツ 人参 コーン	米 米麴 米粉 油	牛乳 マカロニ安倍川	445
25水	ごはん 鮭の幽庵焼き なすのミニマーボー 冷汁	鮭 豚ミンチ 味噌 金時豆	大葉 もやし パプリカ 茄子 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく きゅうり 人参 柚子	米 米麴 砂糖 冷麦	牛乳 梅寒天	336
26木	夏野菜のトマトスパ かぼちゃサラダ スープ	豚肉 大豆 マヨネーズ	トマト缶 パプリカ 茄子 ズッキーニ マッシュルーム かぼちゃ 玉葱 レーズン	スバゲッティ	牛乳 ドーナツ	340
27金	ごはん タンドリーチキン いりこの南蛮 みそ汁	鶏肉 ヨーグルト 味噌 イリコ	玉葱 レーズン バナナ レタス トマト 人参 もやし パプリカ えのき しめじ 青ねぎ	米 砂糖	牛乳 揚げ大豆	407
30月	ごはん 鶏の唐揚げ 夏の田楽 かきたま汁	鶏肉 味噌 卵	生姜 にんにく キャベツ 茄子 きゅうり 玉葱 青ねぎ こんにゃく	米 米麴 砂糖 油	牛乳 ヨーグルト (みかん・バナナ)	431
31火	食パン クリームシチュー カリカリカルシウム もやしの梅ドレサラダ	鶏肉 豆乳 イリコ バター	人参 玉葱 セロリー マッシュルーム もやし パプリカ わかめ トマト 梅干し	食パン 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 おにぎり (鮭・のり)	323

- ・給食は和食中心の献立を工夫しています。
- ・アレルギー対応は随時行っています。
- ・🐱のついている料理は、丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。
- ・🍷のついている料理は、当法人で販売する『カルシウムレシピ集』にのっているメニューです。
- ・契約農家から低農薬のお米を仕入れ、七分づきで提供しています。
- ・食材の関係により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
- ・大阪市健康局から環境衛生並びに食品衛生関係施設への「優秀標」をいただきました。玄関に掲示していますので、ご覧ください。

