2018年7月　献　立　表

社会福祉法人　国立保育会
富士本保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				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
1	日					
2	月	梅ごはん　メロン なすと油揚げの味噌汁 鶏肉のごま照り焼き ズッキーニ炒め	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	メロン、ズッキーニ、もやし、なす、ねぎ、うめ干し、しょうが
3	火	ごはん　すいか じゃが芋のスープ 豆腐のチャンプルー ひじきのサラダ	牛乳 和風マカロニ	米、じゃがいも、マカロニ、油、ごま油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、豚ひき肉	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、にら、ピーマン、ひじき
4	水	ミルクパン　オレンジ トマトとレタスのスープ あじフライ コールスローサラダ	牛乳 ピラフ	ミルクパン、米、油、小麦粉、パン粉、三温糖	牛乳、あじ、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、にんじん
5	木	☆☆七タランチ☆☆ 七夕そうめん　バナナ キャベツと豚肉のみそ炒め 小松菜のなめ茸和え	牛乳 炊き込みおにぎり	そうめん、米、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、バナナ、もやし、にんじん、こまつな、なめたけ、コーン缶、オクラ、しいたけ、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが、ひじき
6	金	ごはん　パイナップル チンゲン菜の中華スープ 麻婆茄子 もやしの中華サラダ	牛乳 いちごスコーン	米、ホットケーキ粉、はるさめ、油、ごま油、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、バター、米みそ（淡色辛みそ）	なす、にんじん、もやし、パイナップル、きゅうり、いちごジャム、チンゲンサイ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが
7	土	ごはん　グレープフルーツ 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の甘酢炒め いんげんのごま和え	牛乳 カステラケーキ	米、片栗粉、油、三温糖、ごま、カステラケーキ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、いわし節（だし）	グレープフルーツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、たけのこ（ゆで）、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ、にんにく
8	日					
9	月	カレーライス じゃこ大豆 ミニトマト メロン	牛乳 ピザトースト	米、食パン、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、だいず水煮缶詰、豚肉(肩ロース)、ハム、チーズ、しらす干し	たまねぎ、メロン、ミニトマト、にんじん、コーン缶、ピーマン、こんぶ（煮物用）
10	火	ごはん　グレープフルーツ 冬瓜の味噌汁 肉豆腐 おくらのお浸し	牛乳 マーマレードケーキ	米、小麦粉、しらたき、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、とうがん、もやし、たまねぎ、オクラ、にんじん、マーマレード、しめじ
11	水	夏野菜スパゲティー キャベツのスープ ブロッコリーとしめじの和え物 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	スパゲティ、食パン、油、小麦粉、三温糖、ごま	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、なす、にんじん、キャベツ、いちごジャム、しめじ、トマトピューレ、ピーマン、にんにく
12	木	ごはん　すいか 大根となめこの味噌汁 かじきの変わり焼き 春雨炒め	★★誕生会★★ 牛乳 レモンケーキ	米、小麦粉、三温糖、はるさめ、粉糖、ごま油、アーモンドパウダー、ごま	牛乳、かじき、豚肉(ロース)、卵、米みそ、生クリーム、無塩バター、かつお節、いわし(煮干し)	すいか、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、ピーマン、レモン果汁、にんにく、しょうが、カットわかめ
13	金	食パン　バナナ わかめと卵のスープ ポークビーンズ スティックきゅうり	牛乳 チヂミ	食パン、上新粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず（ゆで）、卵、豚ひき肉、しらす干し	たまねぎ、バナナ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、にら、コーン缶、パセリ、カットわかめ
14	土	ごはん　グレープフルーツ かぼちゃの味噌汁 鶏肉と大根の煮物 トマトとツナの中華サラダ	牛乳 カップケーキ	米、三温糖、ごま油、カップケーキ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ
15	日					
16	月	海の日				
17	火	ごはん　すいか じゃが芋のスープ 豆腐のチャンプルー ひじきのサラダ	牛乳 和風マカロニ	米、じゃがいも、マカロニ、油、ごま油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、豚ひき肉	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、にら、ピーマン、ひじき
18	水	ミルクパン　オレンジ トマトとレタスのスープ あじフライ コールスローサラダ	牛乳 ピラフ	ミルクパン、米、油、小麦粉、パン粉、三温糖	牛乳、あじ、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、にんじん
19	木	☆★夏祭り★☆ ソース焼きそば　とうもろこし ほうれん草と玉ふのスープ　ブロッコリー フランクフルト　ミニトマト すいか	麦茶 アイスクリーム （０・１歳クラスはゼリー）	焼きそばめん、玉ふ、油、(0・1歳)ゼリー(2歳・幼児)アイスクリーム	牛乳、アイスクリーム、フランクフルト、豚肉(もも)	すいか、とうもろこし、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、ほうれんそう、もやし、にんじん
20	金	そうめん キャベツと豚肉のみそ炒め 小松菜のなめ茸和え バナナ	牛乳 炊き込みおにぎり	そうめん、米、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、バナナ、もやし、にんじん、こまつな、なめたけ、コーン缶、オクラ、しいたけ、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが、ひじき
21	土	ごはん　グレープフルーツ 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の甘酢炒め いんげんのごま和え	牛乳 カステラケーキ	米、片栗粉、油、三温糖、ごま、カステラケーキ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、いわし節（だし）	グレープフルーツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、たけのこ（ゆで）、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ、にんにく
22	日					
23	月	カレーライス じゃこ大豆 ミニトマト メロン	牛乳 ピザトースト	米、食パン、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、だいず水煮缶詰、豚肉(肩ロース)、ハム、チーズ、しらす干し	たまねぎ、メロン、ミニトマト、にんじん、コーン缶、ピーマン、こんぶ（煮物用）
24	火	ごはん　グレープフルーツ 冬瓜の味噌汁 肉豆腐 おくらのお浸し	牛乳 マーマレードケーキ	米、小麦粉、しらたき、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、とうがん、もやし、たまねぎ、オクラ、にんじん、マーマレード、しめじ
25	水	夏野菜スパゲティー キャベツのスープ ブロッコリーとしめじの和え物 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	スパゲティ、食パン、油、小麦粉、三温糖、ごま	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、なす、にんじん、キャベツ、いちごジャム、しめじ、トマトピューレ、ピーマン、にんにく
26	木	ごはん　すいか 大根となめこの味噌汁 かじきの変わり焼き 春雨炒め	麦茶 焼きとうもろこし おせんべい	米、はるさめ、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、かじき、豚肉(ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、いわし(煮干し)	とうもろこし、すいか、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、カットわかめ
27	金	食パン　バナナ わかめと卵のスープ ポークビーンズ スティックきゅうり	牛乳 チヂミ	食パン、上新粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず（ゆで）、卵、豚ひき肉、しらす干し	たまねぎ、バナナ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、にら、コーン缶、パセリ、カットわかめ
28	土	ごはん　グレープフルーツ かぼちゃの味噌汁 鶏肉と大根の煮物 トマトとツナの中華サラダ	牛乳 カップケーキ	米、三温糖、ごま油、カップケーキ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ
29	日					
30	月	梅ごはん　メロン なすと油揚げの味噌汁 鶏肉のごま照り焼き ズッキーニ炒め	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	メロン、ズッキーニ、もやし、なす、ねぎ、うめ干し、しょうが
31	火	ごはん　オレンジ 玉ねぎのスープ ささみのパン粉焼き ほうれん草のごま和え	牛乳 焼きそば	米、焼きそばめん、パン粉、ごま、オリーブ油、油、三温糖	牛乳、鶏ささ身、豚肉(肩)	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、セロリー、ピーマン、にんにく、パセリ

１か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）	幼児	乳児
エネルギー	578kcal	525kcal
たんぱく質	23.3g	21.8g
脂質	18.4g	18.1g

★乳児クラスは、午前中のおやつに牛乳を飲みます。
★材料等の都合により、献立の一部が変更になる場合もあります。

《**今月のねらい**》

・夏の食材により、暑さに負けない身体を作る。
・七夕や夏祭りの行事食を楽しむ。
・７月が旬の食材を知る。（いんげん、枝豆、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、トマト、レタス）