

2022年度 7月給食献立表 3歳以上児は★の時も主食の準備をよろしくお願ひします 門司保育所(みどり園)

日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 お や つ (*は手作り)	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
					血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 金	ごはん	豆腐とツナの揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉 片栗粉・醤油 酒・サブレ	サラダ油
2 土	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ビーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱	米・砂糖・酒 醤油・スープの素 片栗粉・丸ボーロ	サラダ油 ごま油
4 月	ごはん	凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳 オレンジ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し	人参 ビーマン	干椎茸・キャベツ 玉葱・葱 オレンジ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒	サラダ油
5 火	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 *のりじゃこ おにぎり	ゆで大豆 合挽肉	牛乳・青のり 粉チーズ しらす干し	人参 ビーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・トマトピューレ ケチャップ・スープの素 パンネ・砂糖・米・醤油	サラダ油 ごま油
6 水	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	鶏手羽中・卵 まぐろ油漬 豆腐・味噌	牛乳 煮干し スキムミルク	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖・みりん 酢・醤油・小麦粉 ベーキングパウダー	ごま油 バター サラダ油
7 木	★	ひやむぎ バナナ	牛乳	ゼリー	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油 みりん・砂糖 ゼリー	白ごま
8 金	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 かりんとう	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布	人参・青梗菜 さやいんげん	玉葱	米・じゃがいも 醤油・砂糖 かりんとう	サラダ油
9 土	★	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ・もやし えのき茸・葱 玉葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油
誕生 11 月		バターコーン炊き込みごはん 白身魚の磯辺揚げ・胡瓜のごま酢あえ わかめのすまし汁・すいか	牛乳	アイスクリーム	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・アイスクリーム	パセリ 人参	スイートコーン・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん スープの素・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	バター サラダ油 すりごま
12 火	パン	夏野菜スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ローパン・スープの素 マカロニ・クラッカー 鉄強化ウエハース	サラダ油 マヨネーズ
13 水	ごはん	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ そうめん汁	牛乳	牛乳 *蒸しトウモロコシ	豚ヒレ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱 とうもろこし	米・片栗粉 醤油・砂糖 酢・そうめん	サラダ油
14 木	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー粉 スープの素・酢 砂糖・サブレ	マーガリン サラダ油
15 金	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *フルーツポンチ	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱・玉葱 えのき茸 バナナ・ミカ缶・白桃缶	米・小麦粉・片栗粉 酒・醤油	サラダ油
16 土	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 あられ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・トマトピューレ ケチャップ・スープの素 パンネ・醤油・あられ	サラダ油
19 火	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	すいか クラッカー	牛肉・油揚 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・酒 みりん・醤油 クラッカー	サラダ油
20 水	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳	牛乳 *ピザトースト	白身魚 ウインナー	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ピザチーズ	オクラ 人参 ビーマン	生姜 葱 スイートコーン	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 食パン・ケチャップ	サラダ油 すりごま
21 木	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏手羽中 まぐろ油漬 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖 酢・醤油 みりん・かりんとう	ごま油
22 金	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ビーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱	米・砂糖・酒 醤油・スープの素 片栗粉・丸ボーロ	サラダ油 ごま油
23 土	ごはん	凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し	人参 ビーマン	干椎茸・キャベツ 玉葱・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒 せんべい	サラダ油
25 月	パン	夏野菜スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ローパン・スープの素 マカロニ・クラッカー 鉄強化ウエハース	サラダ油 マヨネーズ
26 火	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 *ゴマとチーズの カップケーキ	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し フレンチドレッシング 出し昆布	人参 さやいんげん チカゴンサイ	玉葱	米・じゃがいも 醤油・砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油 黒ゴマ
27 水	ごはん	レパールのてり煮 切干大根のサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト おかき おやついりこ	鶏レバー ロースハム 油揚・味噌	牛乳・飲むヨーグルト 煮干し おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・玉葱・葱	米・砂糖・醤油 酒・酢・おかき	サラダ油 ごま油
28 木	ごはん	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ そうめん汁	牛乳	牛乳 *カルピス寒天 (ぶどう味)	豚ヒレ	牛乳・煮干し 出し昆布 カルピス・粉寒天	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉 醤油・砂糖 酢・そうめん	サラダ油
29 金	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー粉・酢 砂糖・スープの素 クッキー	マーガリン サラダ油
30 土	★	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	389	18.1	16.9	285	2.3	1.8	470	0.35	0.46	26
未満児	基準量 480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	487	19.5	17.4	320	2	1.6	408	0.34	0.49	22

※平均栄養価は行事食を除く

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般的にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵や鶏肉のたんぱく質、色とりどりの野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

