

2019年(令和元年)

## 7月 献立表

&lt;栄養士&gt;木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (月)	ひじきごはん	豚肉・ひじき	胚芽米・麦・こんにゃく・油 砂糖	人参・いんげん豆	✓牛 乳 クッキー
	みそマヨネーズ和え すまし汁	竹輪・みそ 木綿豆腐	マヨネーズ	キャベツ・ほうれん草 えのき・しめじ・青葱	■ココアミルク じゃこトースト
2日 16日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ラムネ
	メンチカツ 茹野菜 コンソメスープ	鶏ミンチ・卵 牛乳 ベーコン	じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	玉葱・キャベツ キャベツ・人参・スナップエンドウ 生椎茸・ほうれん草	■牛 乳 バナナ
3日 17日 (水)	にゅうめん	鶏肉・油揚・わかめ	そうめん	人参・生椎茸・青葱	✓牛 乳 かきあげせん
	糸昆布とじゃがいもの 煮付け 魚肉ソーセージ	刻み昆布・厚揚 魚肉ソーセージ	じゃがいも・油・砂糖	人参	■ジュース お野菜ポテト
4日 18日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ゼリー
	豚肉の韓国焼き ナムル にらたまスープ	豚肉 桜えび 卵・ベーコン	ごま・油 ごま油 片栗粉	玉葱・白葱・土生姜 胡瓜・人参・もやし にら	■牛 乳 リッツサンド
5日 (金) 誕生会	五色ごはん		胚芽米・麦	しそ・梅・大根葉	✓ジュース せんべい
	のり塩から揚げ かぼちゃの素揚げ 甘酢和え そうめんのすまし汁	鶏肉・青のり しらす干	片栗粉・油 かぼちゃ・油 砂糖 そうめん	ニンニク キャベツ・人参 人参・生椎茸・オクラ	■牛 乳 フルーツ ホットケーキ
19日 (金)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓牛 乳 クラッカー
	鮭の照り焼き 切干大根の酢の物 なすのみそ汁	鮭 切干大根 油揚・みそ	砂糖	土生姜 人参・胡瓜・干椎茸 なす・人参・青葱	■カルピス 野菜パン
6日 20日 (土)	ゆかりごはん		胚芽米・麦	しそ	✓ジュース せんべい
	くず汁 果 物	鶏肉・木綿豆腐	片栗粉	白菜・人参・生椎茸・ほうれん草 バナナ	
8日 22日 (月)	牛 丼	牛肉	胚芽米・麦・油・砂糖	人参・生椎茸・玉葱・ほうれん草	✓牛 乳 パイ
	納豆サラダ チーズ	納豆・ひじき・しらす干 チーズ		キャベツ・人参・青葱	■お 茶 フルーツヨーグルト
9日 23日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	魚のから揚げ きゅうりといかの酢の物 油揚のみそ汁	メルルーサ・卵 いか・わかめ・青のり 油揚・みそ	小麦粉・油	胡瓜 玉葱・人参・青葱	■牛 乳 メロン

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 24日 (水)	焼きそば	豚肉	中華めん・油	人参・玉葱・キャベツ・もやし ピーマン	✓ジュース ビスケット
	わかめスープ 枝豆	わかめ	じゃがいも・ごま	ほうれん草 枝豆	■牛乳 水ようかん
11日 25日 (木)	パン		ロールパン		✓ジュース せんべい
	夏野菜のカレー煮 キャベツとりんごのサラダ	ウインナー	じゃがいも・マーガリン・砂糖 油	なす・オクラ・玉葱・人参 キャベツ・ピーマン・りんご・レーズン	■牛乳 コーンスープと チーズのホットケーキ
12日 26日 (金)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛乳 ゼリー
	ふくさ焼き オクラとトマトの土佐和え すまし汁	卵・えび・木綿豆腐 かつお節	油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草 オクラ・トマト・もやし・人参 えのき・玉葱・みつば	■カルピス クラッカー
13日 27日 (土)	焼飯	竹輪・ベーコン	胚芽米・麦・油	人参・玉葱・生椎茸 青葱	✓ジュース せんべい
	中華スープ	ウインナー	春雨	キャベツ・ほうれん草	
30日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ラムネ
	えびのかき揚げ もやしのごま和え かぼちゃのみそ汁	えび・卵 みそ	小麦粉・油 ごま かぼちゃ	玉葱・人参・青葱 もやし・ほうれん草・人参 玉葱・小松菜	■牛乳 すいか
31日 (水)	なすのスパゲティ ミートソース	ベーコン・合シチ	スパゲティ・マーガリン・小麦粉	なす・玉葱・人参・干椎茸 ピーマン	✓牛乳 かきあげせん
	シーチキンサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜	■ジュース カップケーキ

※1日平均 エネルギー:513kcal たんぱく質:21.5g 脂質:16.9g  
 ※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

\*\*\* えびのかき揚げ \*\*\* 7月30日(火)の献立から

《材料》 子ども1人分

えび 30g  
 人参 10  
 玉葱 20  
 青葱 5  
 小麦粉 10  
 卵 10  
 油 8  
 だしかつお 2  
 みりん 4  
 しょうゆ 5

【作り方】

- ①えびは一口大にし、酒をふっておく。人参、玉葱はせん切りにする。青葱は小口切りにする。
- ②ボールに卵を割りほぐし、小麦粉を入れさつくりと混ぜ合わせ、①の具を入れ混ぜる。
- ③②を木しゃもじで平たく形を整えて揚げる。
- ④鍋にかつおでだしをとり、みりん、しょうゆを入れて天つゆを作る。
- ⑤器にかき揚げを盛り、天つゆをかける。

