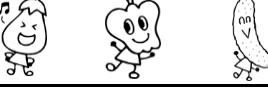
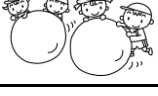


令和 3 年 7 月 献 立 表（ 5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぽぽ組・2歳児うさぎ組 ） 柳辻こども園									
日	曜	お昼メニュー	材料	おやつメニュー	材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考		
1	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	441			
		鶏肉の西京焼き	鶏肉 白味噌 しょう油 酒 砂糖	スイカ	スイカ	31.1			
		ブロッコリーのピクルス	ブロッコリー 赤パプリカ 酢 砂糖 塩 しょう油	ソフトせんべい	☆ ☆ ☆				
		かまぼこと若布のすまし汁	かまぼこ 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし						
2	金	ごはん	米	牛乳	牛乳	510			
		切り干し大根の煮物	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ じゃがいも こんにゃく ひじき 油揚げ グリンピース	じゃこ気分	☆ ☆ ☆	23.9			
		小松菜と豆腐の味噌汁	小松菜 豆腐 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	グラハムビスケット					
3	土	ウインナーピラフ	米 ポークビッツ 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン	ジュース	りんごジュース	519	家庭保育協力日		
		じゃがいものポトフ	コンソメ ブイヨン 塩	お菓子	☆ ☆ ☆	10.9			
		ゼリー	ゼリー						
		ごはん	米						
5	月	鯖のトマトソースかけ	鯖 塩 小麦粉 トマト缶 玉葱	牛乳	牛乳	468			
		もやしと油揚げの味噌汁	にんにく コンソメ ブイヨン ケチャップ 砂糖	フルーチェ(ストロベリー味)	牛乳 フルーチェの素	25.7			
		ごはん ちりめんじゃこ	もやし 油揚げ しめじ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	バニラサンドウエハース	☆ ☆ ☆				
6	火	ごはん ちりめんじゃこ	米 ちりめんじゃこ	牛乳	牛乳	354			
		なすと豚肉の煮物	なす 豚肉 玉葱 人参 しめじ こんにゃく ひじき 厚揚げ グリーンピース	ぼんち揚げ	☆ ☆ ☆	10.9			
		えのきと若布のすまし汁	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	お野菜せんべい					
			えのき 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし						
7	水	七夕そうめん	そうめん 豚肉 オクラ 卵 ブタかまぼこ そうめんつゆ	牛乳	牛乳	529			
		おほしさまコロッケ	豚肉 鶏肉 じゃがいも 玉葱 小麦粉 パン粉 油	お星さまゼリー	☆ ☆ ☆	15.8			
		ブルーン	ブルーン	お星さませんべい					
		ごはん 味付けのり	米 味付けのり	牛乳	牛乳	566			
8	木	高野豆腐と豚肉の煮物	高野豆腐 豚肉 人参 しめじ 油揚げ こんにゃく グリンピース	牛乳	牛乳	25.2			
		ほうれん草と麩の味噌汁	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	エントリー	☆ ☆ ☆	522			
		ごはん ポケモンふりかけ	ほうれん草 麩 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	えび小丸					
			米 ポケモンふりかけ	お楽しみアイスクリーム	牛乳 生クリーム	17.0			
9 誕生会	金	味噌カツ / ブチマト	豚肉 粉末状植物性たん白 食塩 パン粉 ショートニング 大豆粉 油 八丁味噌 ケチャップ / ブチマト	お楽しみアイスクリーム	スキムミルク	459	☆今月のお米☆ 小杉農園のきぬひかい・ ミルキーQueenです！		
		ツナときやべつのサラダ	ツナ きやべつ きゅうり ハム コーン コールスロードレッシング		グラニュー糖 コーン				
		コンソメスープ	白菜 玉葱 ベーコン バセリ コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩		カラースプレー				
		10	土	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 しめじ 白菜 油揚げ ひじき	ジュース		りんごジュース	15.7
牛肉コロッケ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉			お菓子	☆ ☆ ☆	440			
チーズ	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートニング 砂糖 しょう油 食塩 油								
ごはん	チーズ								
12	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	31.0			
		鶏肉の西京焼き	鶏肉 白味噌 しょう油 酒 砂糖	パイナップル	パイナップル	787			
		ブロッコリーのピクルス	ブロッコリー 赤パプリカ 酢 砂糖 塩 しょう油	パイナップル	36.8				
		かまぼこと若布のすまし汁	かまぼこ 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	ソフトせんべい		☆ ☆ ☆			
13	火	親子丼	米 卵 鶏肉 玉葱 人参 しめじ 三つ葉 油揚げ	牛乳	牛乳	406	☆ひまわり組クッキング☆お部屋でじゃが芋のガレット を作って食べます♪☆たんぽぽ組クッキング☆お部屋 でミックスジュースを作って飲みます♪		
		えびかつ	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	ハーベスト(セサミ)	☆ ☆ ☆	28.8			
		レアチーズ	えび 玉葱 パン粉 卵白粉 油	ばりんこ					
			レアチーズ	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖				
14	水	ごはん	米	新潟仕込み(のり塩)	☆ ☆ ☆	510			
		鮭のしそ香り焼き	鮭 しそ しょう油 酒 みりん						
		白菜としめじの煮浸し	白菜 人参 しめじ 小松菜 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし						
		かぼちゃと麩の味噌汁	かぼちゃ 麩 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし						
15	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	23.9			
		切り干し大根の煮物	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ じゃがいも こんにゃく ひじき 油揚げ グリンピース	じゃこ気分	☆ ☆ ☆	495			
		小松菜と豆腐の味噌汁	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	グラハムビスケット					
			小松菜 豆腐 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし						
16 終業式	金	豚しゃぶそうめん	そうめん 豚肉 きゅうり 卵 そうめんつゆ	牛乳	牛乳	16.2			
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃ じゃがいも 卵白 小麦粉 砂糖 塩 油	グレープゼリー	グレープジュース ゼラチン	519			
		ブルーン	ブルーン	星食べよ	☆ ☆ ☆				
17	土	ウインナーピラフ	米 ポークビッツ 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン	ジュース	りんごジュース	10.9	家庭保育協力日		
		じゃがいものポトフ	コンソメ ブイヨン 塩	お菓子	☆ ☆ ☆	354			
			じゃがいも 豚肉 きやべつ コーン コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩						
19	月	ごはん ちりめんじゃこ	米 ちりめんじゃこ	牛乳	牛乳	10.9			
		なすと豚肉の煮物	なす 豚肉 玉葱 人参 しめじ こんにゃく ひじき 厚揚げ グリーンピース	ぼんち揚げ	☆ ☆ ☆	468			
		えのきと若布のすまし汁	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	お野菜せんべい					
			えのき 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし						
20	火	ごはん	米	牛乳	牛乳	25.7	この時期の旬(たくさん出回り おいしく食べられる食材)は、 茄子・ピーマン・トマト・ オクラ・きゅうりです。 給食のメニューにも たくさん取り入れているので 何が入っているか探してみてくださいね。		
		鯖のトマトソースかけ	鯖 塩 小麦粉 トマト缶 玉葱	フルーチェ(ストロベリー味)	牛乳 フルーチェの素	566			
		もやしと油揚げの味噌汁	にんにく コンソメ ブイヨン ケチャップ 砂糖	バニラサンドウエハース	☆ ☆ ☆				
		ごはん 味付けのり	もやし 油揚げ しめじ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし						
21	水	高野豆腐と豚肉の煮物	米 味付けのり	牛乳	牛乳	25.2			
		ほうれん草と麩の味噌汁	高野豆腐 豚肉 人参 しめじ 油揚げ こんにゃく グリンピース	ハーベスト(セサミ)	☆ ☆ ☆	508			
			かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	ばりんこ					
			ほうれん草 麩 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖				
22	木	 休園（ 海の日 ）							
23	金	 休園（ スポーツの日 ）							
24	土	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 しめじ 白菜 油揚げ ひじき	ジュース	りんごジュース	459	家庭保育協力日		
		牛肉コロッケ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	お菓子	☆ ☆ ☆	15.7			
26	月	チーズ	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートニング 砂糖 しょう油 食塩 油	牛乳	牛乳	501			
		若布うどん	うどん 若布 玉葱 人参 豚肉			おにぎりせんべい		☆ ☆ ☆	24.9
		しょう油 みりん 酒 かつおだし							
		パンプキンサラダ	かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ						
27	火	かりかり魚	煮干し 油	牛乳	牛乳	787			
		親子丼	米 卵 鶏肉 玉葱 人参 しめじ 三つ葉 油揚げ	牛乳	牛乳	36.8			
		えびかつ	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	ハーベスト(セサミ)	☆ ☆ ☆				
		レアチーズ	えび 玉葱 パン粉 卵白粉 油	ばりんこ					
28	水	レアチーズ	レアチーズ	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	406	サンプルはたんぽぽ組 (3歳児)の分量です。 うさぎ組はそれより少なめ、 つくし・ひまわり組は それより多めです。 質問などは 担任にお聞きください♪		
		ごはん	米	新潟仕込み(のり塩)	☆ ☆ ☆	28.8			
		鮭のしそ香り焼き	鮭 しそ しょう油 酒 みりん						
		白菜としめじの煮浸し	白菜 人参 しめじ 小松菜 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし						
29	木	かぼちゃと麩の味噌汁	かぼちゃ 麩 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし						
		ごはん 味付けのり	米 味付けのり	牛乳	牛乳	508			
		鶏肉の梅味噌焼き	鶏肉 梅びしお みりん 合わせ味噌	バナナ	バナナ	38.9			
		野菜たっぷり味噌汁	きやべつ 油揚げ 人参 しめじ さつまいも 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ブリッツ(サラダ味)	☆ ☆ ☆				
30	金	かぼちゃのミンチカレー	米 合挽きミンチ かぼちゃ じゃがいも ピーマン コーン 玉葱 人参 りんご パナナ	うさぎ組)牛乳	牛乳	501			
		和風サラダ	はちみつ コンソメ ブイヨン カレールウ スキムミルク	ばりんこ	☆ ☆ ☆	19.6			
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	きやべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン 香りがまドレッシング	きな粉せんべい					
			牛乳 野菜ジュース						
31	土	ウインナーピラフ	米 ポークビッツ 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン	ジュース	りんごジュース	519	家庭保育協力日		
		じゃがいものポトフ	コンソメ ブイヨン 塩	お菓子	☆ ☆ ☆	10.9			
			じゃがいも 豚肉 きやべつ コーン コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩						
		ゼリー	ゼリー						