



2017年 7月献立予定

つくし組 どんぐり組



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。
暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。
1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するためにも、
早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょう。

《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を動きによって三色に分けています。
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう。



つくし組は、毎日午前おやつ（9時15分ごろ）牛乳と果物又はゼリー等を食べます。
どんぐり組は、屋食時にデザート（果物又はゼリー）を食べます。
午後おやつは、つくしどんぐり組共、牛乳を飲みます。
尚、食べやすさを考えメニューを一部変更することがあります。 ご了承ください。

2017年6月28日
千里山グレース付属保育園

日付		献立	働 き （材 料）			
			□熱や力の素となるもの（黄色）	○血や肉や骨となるもの（赤色）	△体の調子を整えるもの（緑色）	調味料など
3日 （月）	屋食	ビビンバ丼 胡瓜浅漬け かぶスープ ももゼリー	米、砂糖、 すりごま、ごま油。 砂糖。 春雨（馬鈴薯）。 	牛ミンチ、刻み大豆。  	ほうれん草、もやし、人参、 青ねぎ。 胡瓜、人参、刻み昆布。 かぶ、しめじ茸。 ももゼリー。	みりん、醤油、味噌。 醤油、塩。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。
	午後 おやつ	牛乳 かぼちゃプリン		牛乳。	かぼちゃプリン（加工品）。	
4日 （火）	屋食	チャーハン エビシュウマイ ほうれん草シュウマイ 中華スープ 果物	サラダ油、ごま油。	焼き豚。 エビシュウマイ（加工品）。 ほうれん草シュウマイ（加工品）。 豆腐。 	人参、玉ねぎ、青ねぎ。 もやし、エリンギ茸、ニラ。	醤油。 鶏がらスープ、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 米粉のパンケーキ	米粉、ベーキングパウダー、砂糖。	豆乳。		
5日 （水）	屋食	ごはん いわしの梅醤油煮 豚肉と夏野菜炒め物 みそ汁 果物	米。 砂糖。 	いわしの梅醤油煮（加工品）。 豚肉。 京揚げ。 	 茄子、ズッキーニ、人参、 玉ねぎ、しめじ茸。 かぼちゃ、人参、青ねぎ。	（醤油） みりん、味噌。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 ふかしさつま芋	さつま芋。	牛乳。		塩。
6日 （木）	屋食	全粒入り白パン 手作りハンバーグ ポテトフライ ブロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ びわゼリー	全粒入り白パン。 パン粉、オリーブ油。 ジャガイも、サラダ油。 ベーコン。 	合びきミンチ、牛乳。 	玉ねぎ、ナツメグ。 ブロッコリー。  キャベツ、セロリ、人参、 パセリ。 びわゼリー。	塩。 トマトケチャップ、 ウスターソース、塩、こしょう。 塩。 塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 食パンラスク	食パン、砂糖。	きな粉。		
7日 （金）	屋食	洋風ちらし寿司 蕪型さつま揚げ すまし汁 七夕のゼリー	米、砂糖。  素麺。	卵、ハム。 蕪型さつま揚げ。	人参、コーン缶、枝豆、 きざみのり。 人参、しめじ茸、青ねぎ。 七夕ゼリー（みかん・レモン）。	塩、醤油、酢。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 塩せんべい 杏仁豆腐	星たべよ。 星形マカロニ。	牛乳。	杏仁豆腐、パイン。	
10日 （月）	屋食	中華冷麺 茹でとうもろこし 果物	中華麺、砂糖、ごま油。 	焼き豚、卵。  牛乳。	人参、胡瓜、わかめ、プチトマト。 とうもろこし。 	酢、醤油、中華だし、塩。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 五穀ひじきおにぎり	米。		五穀ひじきごはんの素。	
11日 （火）	屋食	あなごの蒲焼丼 トマトと胡瓜の酢の物 みそ汁 ハスカップゼリー	米、ごま、砂糖。 砂糖、ごま油。 	焼きあなご。 ちりめん雑魚。 	刻みのり。 わかめ、トマト、胡瓜。 冬瓜、人参、青ねぎ。 ハスカップゼリー。	蒲焼のたれ、みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	ビスケット イチゴヨーグルト	ビスケット。	イチゴヨーグルト。		
12日 （水）	屋食	ドライカレー グリーンサラダ フルーツポンチ	米、小麦粉、サラダ油。  ごまドレッシング（手作り）。 （炭酸飲料水）	豚ミンチ、刻み大豆、卵。 プロセスチーズ。 	玉ねぎ、ピーマン、人参、茄子、 生姜、フルーツチャツネ、 レーズン、パセリ。 ブロッコリー、胡瓜、トマト。 ミックスドフルーツ、レモンゼリー。	カレー粉、醤油、カレールウ、 塩、オスターソース、 ウスターソース、無添加ブイヨン。
	午後 おやつ	牛乳 マカロニかりんとう	マカロニ、砂糖、油。	牛乳。		



日付		献立	働 き (材 料)			
			□熱や力の素となるもの（黄色）	○血や肉や骨となるもの（赤色）	△体の調子を整えるもの（緑色）	調味料など
13日 （木）	昼食	ごはん 豚肉生姜焼き 三度豆おかか和え みそ汁	米、砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉。 砂糖。	豚肉。 花かつお。 	人参、生姜、青ねぎ。 三度豆、人参。 キャベツ、人参、青ねぎ。	みりん、醤油、だしの素。 みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	牛乳。 豆乳。	人参。	
14日 （金）	昼食	レタス入りチャーハン 野菜入り焼き餃子 ブロッコリー塩ゆで コーンスープ	米、サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。	豚ミンチ。 	レタス、人参。 野菜入り焼き餃子（加工品）。 ブロッコリー。 コーン缶、玉ねぎ、パセリ。	鶏がらスープ、塩、こしょう。 塩。 鶏がらスープ、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 おにぎり	米。	牛乳。 ちりめん雑魚。		醤油。
18日 （火）	昼食	わかめごはん カレイの煮つけ ジャガイモの煮物 みそ汁	米。 砂糖。 ジャガイモ、砂糖。 	カレイ。 花型がんも。 京揚げ。	わかめごはんの素。 人参、三度豆。 大根、しめじ茸、人参、青ねぎ。	醤油、みりん。 醤油、だしの素。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 豆乳わらびもち	片栗粉、砂糖。	牛乳。 豆乳、きな粉。		
19日 （水）	昼食	麻婆豆腐丼 ひじきの酢の物 もやしスープ	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 砂糖。 ごま。	豆腐、豚ミンチ。 竹輪。 	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 ひじき、胡瓜、人参。 もやし、えのき茸、青ねぎ。	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。 酢、醤油、塩。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。
	午後 おやつ	牛乳 チーズサンド	食パン。	牛乳。 プロセスチーズ。		塩。
20日 （木）	昼食	ケチャップライス ウインナー炒め ABCマカロニスープ	米、オリーブ油。 サラダ油。 ABCマカロニ。 	鶏ミンチ。 ウインナー（チキン）。	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ茸、ホールトマト。 玉ねぎ。	塩、こしょう、トマトケチャップ。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 じゃがいももち	ジャガイモ、片栗粉、サラダ油。	牛乳。 ツナ缶。	青のり。	塩。
21日 （金）	昼食	冷やしきざみうどん 茹でとうもろこし	うどん、白ゴマ、砂糖、。 	京揚げ、花かつお、 かぶ型さつま揚げ。	ほうれん草、わかめ、人参。 	みりん、醤油、塩、 削り節、出し昆布。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 おにぎり	米。	牛乳。 ちりめん雑魚。		
24日 （月）	昼食	ごはん 豚肉コロッケ ひじきの五目煮 みそ汁	米。 サラダ油。 ごま、砂糖、ごま油。	豚肉コロッケ。 豚肉、蒸し大豆。 京揚げ。	ひじき、ごぼう、人参、三度豆。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 さつま芋のごま団子	砂糖、いりごま、片栗粉。	牛乳。	さつまいも。	塩。
25日 （火）	昼食	牛丼 胡瓜酢の物 すまし汁	米、ごま、砂糖、サラダ油。 砂糖。 素麺。	牛肉。 ちりめん雑魚。 	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり。 わかめ、胡瓜、人参。 人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳。	野菜ジュース。	
26日 （水）	昼食	ハンバーグパン プロセスチーズ ブロッコリー塩ゆで プチトマト ジュリアンスープ	パン。 ノンエッグマヨネーズ。 ベーコン。	ハンバーグ（加工品）。 プロセスチーズ。 	ブロッコリー。 プチトマト。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	トマトケチャップ。 塩。 野菜ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 おにぎり	米。	牛乳。 大豆。	ひじき。	醤油。
27日 （木）	昼食	ごはん 鮭塩焼き 人参とピーマンのごま和え みそ汁	米。 砂糖、ごま、 	甘塩鮭。  京揚げ。	人参、ピーマン、 わかめ、人参、青ねぎ。	（塩） 和だしの素、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 ヨーグルトのムース	砂糖。	牛乳。 ヨーグルト、ゼラチン。	レモン汁。	
28日 （金）	昼食	カレーピラフ 豆サラダ 冬瓜スープ	米、サラダ油。 ジャガイモ、マヨネーズ。	鶏肉。 ポークハム、蒸し大豆。	玉ねぎ、カラーピーマン、人参。 枝豆、胡瓜。 冬瓜、人参、パセリ。 	カレー粉、野菜ブイヨン、塩、こしょう。 塩。 無添加ブイヨン、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 豆腐焼きドーナッツ	小麦粉、砂糖、サラダ油。	牛乳。 豆腐。		
31日 （月）	昼食	ごはん 鶏肉照り焼き 茹で野菜 さつま芋甘煮 みそ汁	米。 砂糖。 さつま芋、砂糖。 	鶏肉。  京揚げ。	玉ねぎ、人参。 オクラ、人参。 茄子、人参、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 お麩のラスク	麩、砂糖、ごま、サラダ油。	牛乳。		

