

平成30年7月献立表予定表

平成30年6月29日

幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	エネルギー
2	月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の甘酢和え	豚肉	白米 麦 砂糖 コーン缶 ミックス粉	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	コーン 蒸しパン	333
3	火	自然米 魚のマヨネーズ焼き 野菜とワカメの酢の物 牛乳	魚 スキムミルク わかめ かつお節 のり 牛乳	マヨネーズ コーン缶 砂糖 白米	人参 きゅうり 大根	ふりかけ おにぎり	535
4	水	混ぜごはん みそ汁 じゃがいものおかか煮	鶏肉 みそ のり かつお節 油揚げ	白米 砂糖 油 じゃがいも ごま	竹の子 人参 干椎茸 ごぼう 玉ねぎ なす こねぎ	のり巻き おにぎり	462
5	木	雑穀米 かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ 牛乳	合挽肉 スキムミルク かつお節 わかめ 牛乳	雑穀米 砂糖 春雨 コーン 油 白米	かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり	ワカメ おにぎり	511
6	金	そぼろ丼 オクラスープ 野菜サラダ 七夕会	鶏挽肉 卵 スキムミルク	白米 砂糖 バター そうめん ごま 薄力粉	人参 オクラ きゅうり キャベツ トマト いんげん	ごまクッキー	510
7	土	ハヤシライス 野菜の塩昆布和え	牛肉	白米 油	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり 塩昆布 キャベツ	お菓子	387
9	月	ごはん 鶏の甘酢あん炒め 野菜のおかか和え	鶏肉 かつお節 牛乳	白米 薄力粉 片栗粉 砂糖 バター シリアル	玉ねぎ にんにく 人参 竹の子 ピーマン 干椎茸 ケチャップ キャベツ もやし	シリアル クッキー	546
10	火	親子丼 野菜の磯和え	鶏肉 卵 のり かまぼこ 牛乳	砂糖 油 白米 ごま	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ キャベツ もやし 切干し大根	干し大根と 椎茸おにぎり	541
11	水	自然米 スパニッシュオムレツ 野菜のじゃこ和え 牛乳	ベーコン 卵 チーズ 牛乳 スキムミルク じゃこ きな粉	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 片栗粉	人参 パセリ ほうれん草 キャベツ	ミルク くずもち	570
12	木	ごはん 魚のカレー揚げ 納豆和え 牛乳	魚 納豆 牛乳 卵 スキムミルク	白米 薄力粉 油 砂糖 バター	ほうれん草 キャベツ 人参 パナナ	パナナ ケーキ	650
13	金	お弁当デー (お泊り保育)		コーン缶 白米 バター		コーン おにぎり	142
14	土	牛肉丼 野菜サラダ	牛肉	砂糖 油 白米 片栗粉 ごま	人参 玉ねぎ 長ネギ 干椎茸 きゅうり キャベツ	お菓子	387
16	月	(祝)海の日					
17	火	麦ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳 絹豆腐 スキムミルク 卵 きな粉	白米 麦 砂糖 油 ビーフン ミックス粉	キャベツ 人参 生姜 ピーマン 玉ねぎ にんにく	豆腐 ドーナツ	522
18	水	じゃこご飯(自然米) かき卵汁 じゃがいものカレー炒め	鶏肉 じゃこ 卵 油揚げ わかめ	白米 砂糖 油 じゃがいも ごま	人参 なたまめ 干椎茸 玉ねぎ	きつね おにぎり	457
19	木	お楽しみメニュー	牛乳 スキムミルク 卵	薄力粉 バター 砂糖	マーマレード	マーマレード スコーン	281
20	金	やきそば ウィンナー 夏祭り会 終業式 鶏肉の唐揚げ	豚肉 鶏肉 ウィンナー かつお節	中華めん 油 薄力粉 片栗粉 砂糖 白米 バター ごま ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく	おかか おにぎり	718
21	土	スパゲティナポリタン ポテトスープ	ベーコン	スパゲティ 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ ケチャップ	お菓子	281
23	月	麦ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 薄焼き卵と春雨のサラダ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	白米 麦 砂糖 こんにやく 春雨 ごま ごま油 ミックス粉 バター	人参 ごぼう れんこん きゅうり	マドレーヌ	499
24	火	ごはん 魚のムニエルマトソース 野菜のフレンチ和え	魚 油揚げ	白米 薄力粉 油 砂糖 コーン缶	トマト トマトピューレ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 小松菜	小松菜と 油揚げのおにぎり	462
25	水	ひじきご飯 春雨スープ 野菜のごま和え	鶏肉 ベーコン 大豆 じゃこ ひじき	白米 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	人参 白菜 こねぎ 干椎茸 キャベツ もやし	大豆の カルシウム炒め	454
26	木	ごはん 干草焼き 野菜とワカメの甘酢和え	鶏挽肉 卵 牛乳 粉チーズ わかめ	白米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 なたまめ きゅうり 大根 きくらげ	いももち	471
27	金	スパゲティミートソース 夏ミカンサラダ 牛乳	合挽肉 牛乳 ひじき	スパゲティ 油 砂糖 白米	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり みかん缶 ケチャップ	ひじき おにぎり	458
28	土	クリームシチュー ごはん 野菜のピーナッツ和え	鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	油 じゃがいも 白米 砂糖 ピーナッツ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ もやし	お菓子	462
30	月	麦ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜のじゃこ和え	鶏挽肉 みそ 卵 大豆 牛乳 木綿豆腐 じゃこ	白米 麦 砂糖 パン粉 ごま じゃがいも 油	玉ねぎ こねぎ ほうれん草 人参 キャベツ	手作りポテト チップス	406
31	火	ごはん チキン南蛮 野菜スープ	鶏肉 卵	白米 薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 雑穀米	玉ねぎ にんにく えのき キャベツ 人参 こねぎ	雑穀 おにぎり	696

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な食材だけを表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合があります。



とっても大切! 早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする
ことは、何よりも子どもの脳の成長に重要です。夜型
の子どもは、キレやすい、攻撃的、太りやすいなど
の傾向があることがわかっています。朝ごはらは、
寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働
きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ご
はらは、頭と体を元気にする基本です。夏休みにな
るとついつい生活習慣が崩れてしまいがちです。生
活リズムを整えて元気に夏を乗り切りましょう!!



6月のお楽しみメニュー!!

☆ワカメごはん ☆夏野菜の煮物
☆野菜サラダ

メニューを考える時に野菜の本を見ながら、
メニューディレクターさんと話し合いなが
ら楽しそうに決めていましたよ!
来月も7月のメニューディレクターさんが
考えてくれます!お楽しみに♪

