

2024年 7月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(月)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	チキン香味焼き 鶏肉 塩 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 油	さつま芋のオレンジ煮 さつま芋 オレンジジュース 砂糖	ツナサラダ キャベツ レタス きゅうり ツナ マヨネーズ	冷たいコーンスープ 玉ねぎ クリームコーン 小麦粉 油 牛乳 だし 水 塩	炊き込みごはん 麦茶 果物 胚芽米 油揚げ ごぼう 人参 だし 醤油 みりん 絹さや 麦茶 果物 いりこ
2(火)	ごはん 胚芽米	かぼちやの肉巻き かぼちや 豚肉 片栗粉 油 醤油 みりん	切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ 油 だし 砂糖 醤油 みりん	酢味噌和え 生ワカメ グリーンアスパラ むきエビ 味噌 砂糖 酢	五目汁 ごぼう 人参 いんげん えのき 万能ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉	チュロス 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆腐 卵 はちみつ 油 グラニュー糖 油 ココア 牛乳 果物 いりこ
3(水)	バンズパン パン(天然酵母)	かじきの味噌マヨネーズ焼き かじき 味噌 マヨネーズ 万能ねぎ	もやしとキャベツのソテー もやし キャベツ ピーマン ベーコン 油 塩	茹で野菜のごまサラダ じゃが芋 いんげん 人参 ごま 砂糖 醤油 酢 油	トマトと卵のスープ トマト 玉ねぎ パセリ だし 塩 卵	ずんだ白玉 麦茶 果物 白玉粉 おから 枝豆 砂糖 麦茶 果物 いりこ
4(木)	セタそうめん そうめん だし 醤油 みりん オクラ 人参	擬製豆腐 豆腐 卵 鶏ひき肉 ひじき 人参 枝豆 生椎茸 油 醤油 砂糖 塩	夏野菜の揚げびたし なす ズッキーニ 赤ピーマン 油 醤油 みりん 砂糖	じゃこ炒め・果物(メロン) チンゲン菜 しらす 油 塩 メロン		ワカメごはん 麦茶 果物 胚芽米 生ワカメ ごま ごま油 塩 麦茶 果物 いりこ
5(金)	ごはん 胚芽米	いわしの生姜煮 いわし 生姜 砂糖 醤油 みりん	豚肉ときゅうりの炒め物 豚肉 きゅうり 長ねぎ コーン 油 塩	三色お浸し もやし 人参 にら 醤油	味噌汁 かぼちや 玉ねぎ オクラ だし 味噌	サモサ 牛乳 果物 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 油 カレー粉 塩 餃子の皮 油 牛乳 果物 いりこ
6(土)	ごはん 胚芽米	鶏スタミナ焼き 鶏肉 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 醤油 みりん	塩かぼちや かぼちや 砂糖 塩	キャベツののり浸し キャベツ もやし のり 醤油	味噌汁 豆腐 青菜 長ねぎ だし 味噌	マカロニきな粉 牛乳 果物 マカロニ きな粉 砂糖 牛乳 果物
8(月)	トマトスパゲティー スパゲティー ウインナー 玉ねぎ ピーマン トマト 油 だし 砂糖 塩 ケチャップ しそ	あじパン粉焼き あじ 塩 小麦粉 水 パン粉 油	レタスサラダ レタス きゅうり コーン ヨーグルト マヨネーズ	果物(すいか) すいか	豆腐入り中華スープ 豆腐 玉ねぎ 人参 にら だし 醤油 塩 ごま油	人参ごはん 麦茶 果物 胚芽米 人参 塩 麦茶 果物 いりこ
9(火)	ごはん 胚芽米	冷奴 豆腐 きゅうり 長ねぎ 削り節 醤油	豚肉となすの味噌炒め 豚肉 なす 玉ねぎ ピーマン 油 味噌 砂糖 醤油	焼きかぼちや かぼちや バター 塩	すまし汁 生ワカメ オクラ 長ねぎ だし 醤油 塩	ピタパン 牛乳 果物 小麦粉 ドライイースト 塩 水 レタス きゅうり ハム ツナ マヨネーズ 牛乳 果物 いりこ
10(水)	キャロブパン パン(天然酵母)	チキンフリカッセ 鶏肉 塩 玉ねぎ しめじ 油 生クリーム	キャベツのカレーソテー キャベツ チンゲン菜 油 塩 カレー粉	人参のサラダ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	夏野菜のスープ トマト 玉ねぎ きゅうり コーン だし 塩	枝豆じゃこごはん 麦茶 果物 胚芽米 枝豆 しらす 塩 麦茶 果物 いりこ
11(木)	ごはん 胚芽米	鯖の塩焼き 鯖 塩	冬瓜の炒め煮 冬瓜 人参 いんげん 豚肉 油 だし 砂糖 醤油 塩	モロヘイヤのおかか和え モロヘイヤ もやし 削り節 醤油	味噌汁 油揚げ チンゲン菜 人参 長ねぎ だし 味噌	スティックメロンパン 牛乳 果物 食パン バター グラニュー糖 卵 小麦粉 牛乳 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
12(金)	ごはん 胚芽米	鶏肉の塩から揚げ 鶏肉 塩 小麦粉 片栗粉 油	刻み昆布の煮物 刻み昆布 厚揚げ 人参 オクラ 生椎茸 だし 砂糖 醤油 塩	パンサンスー 春雨 きゅうり ハム 卵 油 酢 砂糖 醤油 ごま油	味噌汁 さつまいも 玉ねぎ 豆苗 だし 味噌	お好み焼き 牛乳 果物 小麦粉 だし キャベツ 桜えび 削り節 青のり 油 ソース 牛乳 果物 いらこ
13(土)	ロールパン ロールパン	野菜入り卵焼き 卵 牛乳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 塩 油 ケチャップ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ きゅうり トマト 鶏ささみ 長ねぎ 生姜 砂糖 醤油 ごま油	ヨーグルト ヨーグルト	もやしのスープ もやし チンゲン菜 人参 だし 塩	かぼちゃ寒天 麦茶 果物 かぼちゃ 牛乳 砂糖 寒天 水 麦茶 果物
16(火)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	鮭のムニエル 生鮭 塩 小麦粉 油	ズッキーニとアスパラのソテー ズッキーニ グリーンアスパラ 赤ピーマン 油 塩	キャベツとハムのサラダ キャベツ 玉ねぎ 人参 ハム 砂糖 酢 油	かぼちゃのスープ かぼちゃ 玉ねぎ 小麦粉 油 牛乳 だし 塩	トマトライス 麦茶 果物 胚芽米 トマト だし 塩 麦茶 果物 いらこ
17(水)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 ごま 塩	冷しゃぶ 豚肉 レタス もやし きゅうり 人参 だし 醤油 みりん ごま 片栗粉	きんぴらごぼう ごぼう 人参 油 だし 砂糖 醤油 みりん	甘酢和え 生ワカメ キャベツ コーン 砂糖 酢 塩	味噌汁 豆腐 なめこ 万能ねぎ だし 味噌	ブルーベリーケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 バター 牛乳 ブルーベリー 粉糖 牛乳 果物 いらこ
18(木)	ジャージャー麺 中華麺 だし 醤油 塩 ごま油 長ねぎ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 味噌 醤油 砂糖 片栗粉 きゅうり コーン		枝豆ととうもろこしのかき揚げ 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ 小麦粉 水 油	トマトのおかか和え・果物 トマト 削り節 醤油 美生柑		わらびもち 麦茶 果物 わらびもち粉 砂糖 水 きな粉 砂糖 麦茶 果物 いらこ
19(金)	ごはん 胚芽米	カラスカレイの南部焼き カラスカレイ 塩 ごま	肉じゃが風煮物 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 だし 砂糖 醤油	チンゲン菜のお浸し チンゲン菜 キャベツ 醤油	味噌汁 油揚げ オクラ 長ねぎ だし 味噌	あんトースト 牛乳 果物 食パン 小豆 砂糖 塩 バター 牛乳 果物 いらこ
20(土)	食パン パン(天然酵母)	鶏肉と夏野菜のミルクスープ 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん 牛乳 だし 塩 米粉	キャベツと青菜のソテー キャベツ 小松菜 油 醤油	塩トマト・フルーツポンチ トマト 塩 バナナ みかん缶 すいか 砂糖 水		だし汁ごはん 麦茶 果物 胚芽米 ツナ だし ごま 万能ねぎ 醤油 塩 麦茶 果物
22(月)	ごはん 胚芽米	豆腐チャンプルー 豆腐 豚肉 キャベツ もやし 人参 たら 油 だし 塩	冬瓜とベーコンの炒め物 冬瓜 ベーコン ごま油 塩	じゃが芋の味噌マヨネーズ和え じゃが芋 味噌 マヨネーズ 牛乳 万能ねぎ	味噌汁 なす 舞茸 みょうが だし 味噌	カレーパン 牛乳 果物 食パン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 カレールウ 小麦粉 パン粉 油 牛乳 果物 いらこ
23(火)	パンズパン パン(天然酵母)	チーズハンバーグ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 パン粉 牛乳 塩 油 チーズ	パスタソテー スパゲティー キャベツ ピーマン コーン 油 塩	かぼちゃのフルーツサラダ かぼちゃ パイン(缶) 干しぶどう マヨネーズ	きゅうりのスープ きゅうり えのき 長ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉	鮭ごはん 麦茶 果物 胚芽米 生鮭 生姜 塩 きゅうり しそ ごま

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
24(水)	冷しなめこうどん うどん だし 醤油 なめこ 長ねぎ	飛竜頭(手作りがんもどき) 豆腐 ツナ 人参 コーン ひじき 大和芋 卵 片栗粉 油	切干大根のしらす和え 切り干し大根 きゅうり 人参 しらす 酢 油 砂糖	トマトサラダ トマト 玉ねぎ しそ 砂糖 酢 油		じゃが芋もち 牛乳 果物 じゃが芋 片栗粉 塩 油 醤油 みりん 牛乳 果物 いりこ
25(木)	干し芋パン パン(天然酵母)	ポークチャップ 豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ソース	キャベツ蒸し煮 キャベツ もやし だし 塩	マカロニサラダ マカロニ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ マヨネーズ	枝豆のスープ 枝豆 じゃが芋 玉ねぎ 油 小麦粉 牛乳 だし 塩	焼きとうもろこしごはん 麦茶 果物 胚芽米 とうもろこし 油 バター 醤油 塩 麦茶 果物 いりこ
26(金)	ごはん 胚芽米	いわしフライ いわし 塩 小麦粉 水 パン粉 油	五目豆煮 大豆水煮 さつま芋 ごぼう 人参 いんげん だし 砂糖 醤油 塩	ごま和え キャベツ 人参 ごま 醤油	かきたま汁 玉ねぎ いら 生椎茸 だし 醤油 塩 片栗粉 卵	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 きな粉 卵 牛乳 バター 牛乳 果物 いりこ
27土	ミートドリア 胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小麦粉 油 トマト ケチャップ 塩 チーズ		青菜菜のソテー 小松菜 人参 油 塩	コロコロサラダ じゃが芋 かぼちゃ いんげん 砂糖 酢 油	せん切り野菜スープ キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき だし 塩	ミルクくずもち 麦茶 果物 牛乳 片栗粉 黒砂糖 水 麦茶 果物
29(月)	食パン パン(天然酵母)	鶏肉のピカタ 鶏肉 塩 小麦粉 卵 油	三色野菜のグラッセ かぼちゃ じゃが芋 人参 砂糖 塩 バター	キャベツとエビのサラダ キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ むきエビ 酢 塩 油	モロヘイヤのスープ モロヘイヤ 玉ねぎ コーン だし 塩	米粉のバナナケーキ 牛乳 果物 大豆粉 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー バナナ 豆乳 油 砂糖 牛乳 果物 いりこ
30(火)	冷しワカメうどん うどん 生ワカメ 長ねぎ だし 醤油	焼きししゃも ししゃも	冬瓜のそぼろあんかけ 冬瓜 豚ひき肉 いんげん 人参 だし 砂糖 醤油 みりん 片栗粉	もやしのナムル もやし いら 醤油 ごま油		ピーマン桜えびのふりかけごはん 麦茶 果物 胚芽米 ピーマン 桜えび 削り節 ごま 油 醤油 みりん 麦茶 果物 いりこ
31(水)	夏野菜カレー 胚芽米 豚肉 玉ねぎ なす かぼちゃ 枝豆 赤ピーマン 油 カレールウ 牛乳		シルバーサラダ 春雨 きゅうり 人参 マヨネーズ	蒸しとうもろこし・果物(すいか) とうもろこし 塩 すいか	レタスのスープ レタス えのき 万能ねぎ ベーコン だし 塩	ホットドック 牛乳 果物 ロールパン キャベツ ウインナー 油 ケチャップ 牛乳 果物 いりこ

1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 588Kcal たんぱく質 24.1g

1～2歳児 エネルギー 499Kcal たんぱく質 20.4g

季節のおやつ：ずんだ白玉(7月3日)

ずんだ白玉は白玉だんごにずんだあんをからめた東北地方の郷土おやつです。

ずんだあんはゆでた枝豆に砂糖、塩を加えすり鉢ですりつぶすだけで簡単にできます。

(フードプロセッサーを使ってもOK)

枝豆本来の風味が味わえるシンプルで素朴なおやつです

