

2020年7月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
1 水	豚肉と野菜の中華麺(野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【さつまいもの煮物】 フルーツ	マカロニ あべかわ	鶏肉 ちくわ わかめ きなこ 牛乳	中華麺 ごま 小麦粉 マカロニ	人参 もやし 白菜 フルーツ
2 木	高野豆腐の煮物 米飯 なすのみそ汁 フルーツ	バームクーヘン	高野豆腐 シーチキン ちくわ わかめ みそ 卵 牛乳	米 小麦粉	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 なす フルーツ
3 金	ツナとコーンのピラフ 三色ナムル オクラのみそ汁	ウエハース	シーチキン 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン コーン缶 もやし きゅう オクラ
4 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	牛乳	ロールパン いちごジャム スティックパン	フルーツ
6 月	カレーピラフ 土佐和え【おひたし】 切り麩のみそ汁	豆腐のパンケーキ	牛ミンチ 花かつお みそ わかめ 豆腐 牛乳	米 麩 ホットケーキミックス ジャム	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜
7 火	七タランチ	七タゼリー			
8 水	かやくうどん(かやく煮込みうどん) 大豆の五目煮 フルーツ	レーズン 蒸しパン	ちくわ うすあげ わか 大豆 厚揚げ 牛乳	うどん 蒸しパン粉	人参 もやし 干しいたけ フルーツ レーズン
9 木	ポテトコロッケ カレーマヨサラダ ゆかりご飯【米飯】 たまねぎのみそ汁	ビスケット	豚ミンチ みそ わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ
10 金	ハヤシライス ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 フルーツ	おかし	豚肉 牛乳	米 じゃがいも ごま	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
11 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
13 月	《鉄分デー》 白身魚のごまダレ焼き【白身魚のてり焼き】 米飯 マヨドレサラダ 豆腐のみそ汁	ポパイケーキ	白身魚 豆腐 みそ わかめ 牛乳 卵	ごま 米 ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草
14 火	和風チャーハン スチームキャベツ 麩のみそ汁	オレンジゼリー	鮭 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ オレンジ
15 水	五目ひやむぎ(五目煮込みうどん) ハッシュポテト フルーツ	シュガーラスク	わかめ 牛乳	ひやむぎ じゃがいも 食パン パター	人参 もやし コーン缶 干しいたけ きゅうり フルーツ
16 木	白身魚フライ オーロラサラダ わかめご飯 なすのみそ汁	わらびもち(おかし)	白身魚 わかめ みそ きなこ 牛乳	パン粉 米 ごま わらびもち粉	キャベツ 人参 きゅうり なす
17 金	ロールパン 肉団子の野菜トマトソース コンソメスープ フルーツ	せんべい	鶏肉 わかめ 牛乳	ロールパン	人参 たまねぎ ピーマン えのき 赤パプリカ フルーツ
18 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
20 月	夏野菜チキンカレーライス マヨドレサラダ フルーツ 食育の日	ゆでとうもろこし(おかし)	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ なす ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし フルーツ
21 火	肉じゃが 米飯 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	豆腐白玉団子(せんべい)	豚肉 わかめ みそ 豆腐 きなこ 牛乳	じゃがいも 米 白玉粉	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん かぼちゃ フルーツ
22 水	五目ひやむぎ(野菜煮込みうどん) 切り干し大根の煮物 フルーツ	ビスケット	わかめ うすあげ 牛乳	ひやむぎ ごま	人参 もやし きゅうり 干しいたけ 切り干し大根 フルーツ
23 木	海の日				
24 金	スポーツの日				
25 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	牛乳	ロールパン いちごジャム スティックパン	フルーツ
27 月	《お誕生会》 フライドチキン 和風マヨサラダ わかめご飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	フルーツポンチ	鶏肉 わかめ 豆腐 みそ 寒天 牛乳	片栗粉 米 ごま	生姜 キャベツ きゅうり 人参 フルーツ みかん缶 パイン缶 りんご バナナ
28 火	《ご当地メニュー》 ひきずり 米飯 ズッキーニのみそ汁 フルーツ	小倉トースト	鶏肉 大豆 わかめ みそ 小豆 牛乳	米 食パン パター	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 えのき ズッキーニ フルーツ
29 水	五目ひやむぎ(五目煮込みうどん) かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	きなこおにぎり	わかめ 鶏ミンチ きなこ 牛乳	ひやむぎ 米	人参 もやし きゅうり 干しいたけ かぼちゃ フルーツ
30 木	炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 豆腐のすまし汁 フルーツ	ドーナツ	シーチキン うすあげ 厚揚げ 豆腐 わかめ 牛乳 卵	米 小麦粉	人参 ごぼう 干しいたけ こんにゃく たけのこ 白菜 フルーツ
31 金	豚どん キャベツのゆかり和え【スチームキャベツ】 麩のみそ汁	ビスケット	豚肉 麩 みそ わか 牛乳	米 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ パプリカ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)		
	未満児	451Kcal	15.4g	1.44g	1.6g	3歳以上	524Kcal	18.6g	16.1g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり⑭ 愛知 ～

今月のご当地めぐりは「愛知県」です。

●名古屋では、すきやきの事を「ひきずり」と言います。すきやき鍋の上で肉をひきずるようにして食べたことから「ひきずり」と呼ばれるようになりました。すきやきには牛肉を使いますが、愛知県では名古屋コーチンなどニワトリの飼育がさかんなので、「ひきずり」にも鶏肉が使われます。

●おやつは小倉トーストです。大正10年、はいからブームの頃当時流行していたバタートーストを喫茶店のメニューに加えた時、客の学生達が生クリームをトーストをぜんざいに浸して食べているのを見た店主が考案したのが「小倉トースト」です。



