

2021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	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
1 木	肉団子のトマトソース 米飯 たまねぎのみそ汁 フルーツ	レーズン 蒸しパン	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	片栗粉 米 むしパン粉	たまねぎ 人参 ピーマン パプリカ えのき レーズン フルーツ
2 金	ポテトコロッケ オーロラサラダ わかめご飯 なすのみそ汁	ビスケット	豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま	キャベツ 人参 きゅうり なす
3 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	せんべい	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり
5 月	《お誕生日会》 ハンバーガー フライドポテト コンソメスープ フルーツ	マドレーヌ	牛肉 わかめ 卵 牛乳	パン じゃがいも バター ホットケーキミックス	キャベツ 人参 たまねぎ フルーツ
6 火	《七夕まつり》 お星様カレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ	キラキラ 寒天ゼリー	鶏肉 シーチキン 牛乳 カルピス	米 じゃがいも	人参 たまねぎ おくら キャベツ コーン フルーツ パイン缶 みかん缶
7 水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	みたらし団子 (せんべい)	うす揚げ かまごこ わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 豆腐 牛乳	うどん 白玉粉 片栗粉	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
8 木	炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 麩のみそ汁 フルーツ	シュガーラスク	シーチキン うす揚げ みそ 厚揚げ わかめ 牛乳	米 麩 食パン バター	人参 ごぼう たけのこ こんにやく 干しいたけ 白菜 フルーツ
9 金	白身魚フライ ごま和え【おひたし】 ゆかりご飯【米飯】 豆腐のすまし汁	おかし	白身魚 豆腐 わかめ 牛乳	パン粉 ごま 米	小松菜 白菜 人参
10 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	ビスケット	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
12 月	ごぼとん丼 しらすと青菜のおひたし なすのみそ汁	ゆでとうもろこし (ビスケット)	豚肉 しらす みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉	人参 たまねぎ 生姜 小松菜 白菜 なす とうもろこし ごぼう さやいんげん
13 火	《カミカミデー》 ちくわの2色揚げ キャベツのおひたし 米飯 豆腐のみそ汁	にぼし (せんべい)	ちくわ 花かつお 豆腐 みそ わかめ 牛乳 にぼし 青のり	小麦粉 米	キャベツ 人参
14 水	五目ひやむぎ (五目煮込みうどん) 切り干し大根の煮物 フルーツ	パンせんべい	卵 わかめ うす揚げ ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	ひやむぎ ごま 食パン	人参 きゅうり もやし 干しいたけ 切り干し大根 フルーツ
15 木	手羽元のさっぱり煮 ひじきマヨレサラダ 七分つきご飯【米飯】 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	バナナケーキ	手羽元 ひじき みそ わかめ 牛乳	米 ホットケーキミックス	生姜 キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ フルー バナナ
16 金	和風チャーハン 三色ナムル 麩のみそ汁	せんべい	鮭 みそ わかめ 牛乳	米 ごま 麩	人参 たまねぎ ピーマン もやし きゅうり
17 土	クリームパン スティックパン 牛乳 一口ゼリー	おかし	牛乳	クリームパン スティックパン	
19 月	カレーピラフ 土佐和え【おひたし】 オクラのみそ汁 フルーツ	いちごジャム サンド	牛肉 花かつお 豆腐 みそ 牛乳	米 食パン いちごジャム	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜 おくら フルーツ

食育の日

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
20 火	エビフライ(白身魚フライ) わかめラップおにぎり 小松菜とツナの和え物 切り麩のみそ汁	パインケーキ	えび わかめ シーチキン みそ 牛乳 卵	パン粉 米 ごま 麩 ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 パイン缶
21 水	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	ウエハース	卵 わかめ 牛乳	ひやむぎ じゃがいも	人参 きゅうり もやし 干しいたけ フルーツ
22 木	海の日				
23 金	スポーツの日				
24 土	ジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン いちごジャム スティックパン	フルーツ
26 月	ツナとコーンのピラフ コールスローサラダ たまねぎのみそ汁	ドーナツ	シーチキン みそ わかめ 牛乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ きゅうり キャベツ コーン
27 火	チキン南蛮 ゆかりご飯【米飯】 じゃこわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	マンゴームース	鶏肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	片栗粉 米 ごま 生クリーム	生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 人参 マンゴー
28 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	あんこバター	卵 わかめ 鶏肉 牛乳 小豆	ひやむぎ 食パン バター	人参 きゅうり もやし 干しいたけ かぼちゃ フルーツ
29 木	白身魚のオーロラ焼き キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 七分つきご飯 麩のすまし汁	わらびもち (せんべい)	白身魚 わかめ 牛乳 きなこ	米 麩 わらびもち粉	たまねぎ キャベツ 人参
30 金	キャベツとツナのクリーム パスタ(野菜煮込みうどん) 和風マヨサラダ フルーツ	おかし	シーチキン 牛乳 チーズ	スパゲッティ 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
31 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	ビスケット	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	402Kcal	13.9g	12.7g	1.8g
	3歳以上	485Kcal	17.6g	15.8g	2.1g

※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 宮崎県 26 鶏南蛮 マンゴームース ～

「チキン南蛮」は昭和30年代に延岡市内の洋食店で、隋い料理として作られたのが始まりとされています。昭和40年代には、時折家族で出かける外食のご馳走メニューとして浸透し、やがて学校給食や家庭料理、県内全域で飲食店のメニューとして普通に見られるようになりました。

おやつでは宮崎県で有名な「マンゴー」を使ったマンゴームースをいただきます。強い香りと、とろけるような甘さが魅力的な果物です。果皮表面にツヤがありシワのないものが良いとされてます。

