

2022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 金	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 切り麩のすまし汁 フルーツ	ウエハース	鶏肉 ちくわ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麩	人参 たまねぎ こんにやく たけのこ さやいんげん フルーツ
2 土	ミックスサンド スティックパン 牛乳	おかし	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
4 月	から揚げ 土佐和え 【おひたし】わかめご飯 なすのみそ汁 フルーツ <b>お誕生日会</b>	マドレーヌ	鶏肉 花かつお わかめ みそ 牛乳 卵	片栗粉 米 ごま ホットケーキミックス バター	生姜 小松菜 白菜 人参 なす フルーツ
5 火	カレーピラフ ドレッシングサラダ たまねぎのみそ汁 フルーツ	フルーツ 牛乳かん	牛ミンチ みそ わかめ 牛乳	米	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ みかん缶 パイン缶
6 水	すきやき風煮物 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	バウムクーヘン	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳	米 麩 小麦粉	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにやく 小松菜 フルーツ
7 木	七夕ひやむぎ 星型ハンバーグ <b>七夕まつり</b> 温野菜 フルーツ <b>七夕パフェ</b>	きらきら	鶏肉 カニカマ 牛乳	ひやむぎ コーンフレーク	人参 おくら コーン ブロッコリー フルーツ 干しいたけ
8 金	ハヤシライス ゴマドレサラダ フルーツ	ビスケット	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
9 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	せんべい	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
11 月	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	ゆでとうもろこし (おかし)	卵 わかめ うすあげ 牛乳	ひやむぎ ごま	人参 もやし 干しいたけ 切り干し大根 とうもろこし フルーツ
12 火	シシリアンライス コンソメスープ ブロッコリーのおひたし フルーツ <b>ご当地</b>	丸ぼうろ	豚肉 わかめ 卵 牛乳	米 バター 小麦粉	レタス トマト コーン たまねぎ 人参 ブロッコリー フルーツ
13 水	和風チャーハン 三色ナムル 麩のみそ汁 フルーツ	ドーナツ	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 フルーツ
14 木	白身魚の西京焼き ごま和え【おひたし】 米飯 かぼちゃのみそ汁	わらびもち (せんべい)	白身魚 みそ わかめ きなこ 牛乳	米 ごま わらびもち粉	小松菜 白菜 人参 かぼちゃ
15 金	エビフライ(白身魚フライ) ゆかりご飯 カレーマヨサラダ 豆腐のみそ汁	おかし	エビ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま	キャベツ きゅうり 人参
16 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	人参 きゅうり キャベツ
18 月	海の日				
19 火	かぼちゃコロッケ わかめラップおにぎり ツナマヨサラダ 切り麩のみそ汁 <b>食育の日</b>	バナナケーキ	わかめ シーチキン みそ 牛乳	パン粉 米 ごま 麩 ホットケーキミックス	かぼちゃ 人参 きゅうり キャベツ バナナ

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 水	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	プリン	卵 わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳	ひやむぎ	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
21 木	手羽元のさっぱり煮 しらすと青菜のおひたし 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	あんバター トースト	手羽元 しらす 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 バター 食パン	生姜 小松菜 白菜 人参 小豆 フルーツ
22 金	夏野菜カレーライス こんにやくサラダ フルーツ	せんべい	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ なす ピーマン パプリカ きゅうり もやし 糸こんにやく フルーツ
23 土	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 スティックパン いちごジャム	フルーツ
25 月	親子どんぶり じゃこわかめの酢の物 麩のすまし汁 フルーツ	レーズン むしパン	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 片栗粉 麩 蒸しパン粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり レーズン フルーツ
26 火	白身魚フライ コロコロサラダ ゆかりご飯 なすのみそ汁 <b>カミカミデー</b>	にぼし (せんべい)	白身魚 ウインナー みそ わかめ 牛乳 にぼし	パン粉 じゃがいも 米 ごま	人参 きゅうり なす
27 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	カレーマヨ トースト	卵 わかめ 鶏ミンチ 牛乳	ひやむぎ 食パン	人参 もやし 干しいたけ かぼちゃ フルーツ
28 木	肉じゃが 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	お麩ラスク	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麩 バター	人参 たまねぎ 糸こんにやく フルーツ
29 金	キャベツとツナのクリームパスタ (野菜煮込みうどん) ひじきマヨドレサラダ フルーツ	ビスケット	シーチキン 牛乳 ひじき	スパゲッティ	キャベツ 人参 たまねぎ きゅうり フルーツ
30 土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	せんべい	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)	
		未満児	419Kcal	14.5g	13.3g	1.7g		
	3歳以上	503Kcal	18.2g	16.4g	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 佐賀県 (36)

シシリアンライス  
丸ぼうろ



今月のご当地は「佐賀県」です。  
 「シシリアンライス」はあたたかいご飯の上に甘辛く炒めたお肉と野菜をのせ、仕上げにマヨネーズをかけたものが基本形です。昭和50年頃、飲食店のまかないとして出されたのが始まりで、現在は家庭料理としても親しまれています。

「丸ぼうろ」は佐賀県佐賀市を代表する銘菓の一つです。ポーロと同じく小麦粉、卵、砂糖の3つの材料が基本となります。固そうに見えますが、ソフトクッキーに近い食感です。お店によっては固さに違いがあるようです。

