令和４年度

７　月　分　給　食　献　立　表

社会福祉法人えどがわ　松江おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
１・１１	金・月	キャロットロール　手作りブルーベリージャム ポトフ 人参クリーミーサラダ フルーツヨーグルト和え　　牛乳	お茶 ツナカレーおにぎり	ウインナー、豚肉、鶏肉、ヨーグルト、牛乳 ツナ、チーズ	パン、砂糖、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ 米	ブルーベリー、人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん 大根、きゅうり、コーン、バナナ、パイン缶 みかん缶
２・１６・３０	土	冷やしラーメン 生揚げとじゃがいも煮	牛乳 スイートポテト クラッカー	豚肉、かつお節、鶏肉、生揚げ、牛乳	中華麺、ごま油、油、砂糖、じゃがいも さつまいも、バター、クラッカー	コーン、もやし、きゃべつ、小松菜、人参 ねぎ、いんげん
４・２５	月	五目チャーハン しゃぶしゃぶサラダ　　トマト 春雨スープ フルーツポンチ	牛乳 ハムサンド	ウインナー、なると、しらす、豚肉 豆腐、卵、かつお節、牛乳、ハム	米、油、ごま油、ごま、春雨、パン ノンエッグマヨネーズ、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、きゃべつ きゅうり、トマト、チンゲン菜、みかん缶 パイン缶、バナナ
５・１９	火	スパゲティミートソース グリーンサラダ かぶのスープ カルピスゼリー	牛乳 バナナケーキ	豚肉、大豆、チーズ、ツナ、ベーコン カルピス、牛乳、卵	スパゲティ、油、バター、砂糖、蒸しパンミックス	玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン きゃべつ、人参、かぶ、もも缶、バナナ
６	水	ごはん 豚肉生姜焼き　野菜ソテー かぼちゃサラダ うお麺スープ	牛乳 おいなりさん	豚肉、ハム、チーズ、うお麺、かつお節 牛乳、油揚げ	米、油、ごま油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ 米	きゃべつ、玉ねぎ、チンゲン菜、ピーマン かぼちゃ、きゅうり、トマト、大根、小松菜 コーン
７ （七夕献立）	木	七夕丼 バーベキューチキン 短冊サラダ 豆腐と野菜コロコロスープ	牛乳 ゼリー入り フルーツポンチ	豚肉、大豆、みそ、卵、鶏肉、豆腐 かつお節、牛乳	米、ごま、油、砂糖、ゼリー素	玉ねぎ、たけのこ、トマト、オクラ 切干大根、きゅうり、人参、ピーマン、小松菜 なす、パイン缶、もも缶、みかん缶
22	金	ごはん 鯖の竜田揚げ　　ブロッコリー塩炒め 小松菜の納豆和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ココアクッキー	鯖、魚ソーセージ、納豆、かつお節、みそ 牛乳、卵	米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも 麩、バター、小麦粉	ブロッコリー、人参、しめじ、小松菜、もやし 切干大根、玉ねぎ
９・２３	土	肉みそ丼 切干大根ナムル ほうれん草スープ	牛乳 チーズ＆ジャムクラッカーサンド	豚肉、みそ、ツナ、ベーコン、牛乳 チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも クラッカー、ジャム	人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン、切干大根 きゅうり、もやし、ほうれん草
１２・２６	火	ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ焼き さわやかきゃべつ 親子煮　　大根の味噌汁　　冷凍みかん	牛乳 りんごヨーグルトケーキ	白身魚、鶏肉、かつお節、卵、豆腐 油揚げ、みそ、ヨーグルト、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖 蒸しパンミックス	玉ねぎ、いんげん、コーン、きゃべつ、きゅうり ピーマン、しめじ、人参、グリンピース 大根、みかん、りんご
１３・２７	水	サラダうどん ナゲット　　ブロッコリーのごま酢和え ゆでとうもろこし プリン	牛乳 きな粉トースト	鶏肉、さつまあげ、かつお節 牛乳、きな粉	うどん、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ナゲット 油、ごま、プリン素、食パン、マーガリン	人参、きゅうり、きゃべつ、トマト、ブロッコリー とうもろこし
１４・２８	木	ナン　　キーマカレー 塩こうじサラダ きのこスープ すいか　　牛乳	お茶 うめ塩セルフおにぎり	豚肉、大豆、チーズ、生クリーム、ツナ 鶏肉、牛乳	ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター ごま油、砂糖、米	玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、ピーマン コーン、えのき、しめじ、すいか、梅干し
１５・２９	金	ごはん チキンカツ　　サラダマヨネーズドレッシング 豆腐チャンプルー はんぺん汁	牛乳 ココアバナナ	鶏肉、卵、豆腐、はんぺん、かつお節 牛乳、スキムミルク	米、小麦粉、パン粉、油、春雨、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、ごま油、チョコスプレー	きゃべつ、きゅうり、人参、玉ねぎ、もやし 小松菜、ねぎ、バナナ
21	木	キャロットロール チキンごまヨーグルト焼き インディアンサラダ　　トマト ABCスープ　　牛乳	お茶 かき氷（ぶどう味）	鶏肉、ヨーグルト、ハム、豚肉、かつお節 牛乳	パン、ごま、じゃがいも、砂糖、マカロニ 油、かき氷	きゅうり、きゃべつ、人参、トマト、玉ねぎ マッシュルーム
お誕生日会献立 ２０	水	シーフードピラフ 星コロッケ　　きゃべつサラダ トマトと卵スープ すいか	牛乳 ミニフルーツケーキ風	鶏肉、えび、いか、かにかまぼこ、卵 かつお節、牛乳	米、バター、油，コロッケ、ごま ノンエッグマヨネーズ、パン、ホイップクリーム	玉ねぎ、ピーマン、コーン、グリンピース きゅうり、きゃべつ、人参、トマト、すいか ブルーベリー
夏祭り献立 ８	金	ソース焼きそば ボイルウインナー　野菜の浅漬け ゆでとうもろこし ヨーグルトドリンク　　すいか	牛乳 バナナクレープ	豚肉、ウインナー、牛乳 さつま揚げ	焼きそば麺、油、砂糖、ヨーグルトドリンク クレープ皮、ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゃべつ とうもろこし、きゅうり、すいか バナナ

	塩　分（ｇ）	エネルギー(kcal)	たんぱく質（ｇ）	脂　質（ｇ）
＊３歳未満児	1.5	456	19	18
＊３歳以上児	1.8	520	22	19

＊１０時おやつ・・１・２歳児には牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。