



2021年 7月 献立表



曜日	日	昼食	主な材料				おやつ	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
			血・肉・骨を作る(赤)	エネルギー源となる(黄)	体の調子を整える(緑)	調味料					
木	1	ご飯 ぶりの照り焼き	牛乳 ぶり 刻みのり	米 上白糖 いちごフルーチェの素	きゅうり 人参 えのき ねぎ	酒 しょうゆ みりん 白みそ	午前 牛乳	408	18.1	13.3	0.8
	15	きゅうりののり和え 味噌汁(えのき、ねぎ)	だし用かつお節 だし用昆布				午後 麦茶 いちごフルーチェ				
金	2	ご飯 肉豆腐	牛乳 豚肩小間肉 木綿豆腐	米 上白糖	玉ねぎ ねぎ えのき 人参	しょうゆ 酒 みりん 塩	午前 牛乳	460	18	12.1	1.4
	16	ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根、万能ねぎ)	だし用かつお節 だし用昆布 かつお節 いりごま		ほうれん草 大根 万能ねぎ とうもろこし	白みそ ゆかり	午後 牛乳 ゆかりおにぎり 茹でとうもろこし				
土	3	ジャージャー麺 ツナのジャーマンポテト 小松菜とコーンのスープ	牛乳 豚ひき肉 ツナ水煮	蒸し中華麺 ごま油 上白糖 片栗粉 油 じゃがいも	にんにく 生姜 ねぎ 人参 きゅうり たけのこ水煮 もやし 玉ねぎ 小松菜 コーン缶	白みそ 酒 鶏ガラスープの素 塩 洋風だしの素 しょうゆ	午前 牛乳	428	20.6	17.1	1.9
	17						午後 牛乳 マンナウエハース				
月	5	ご飯 鮭の甘酢あんかけ 豆腐とじゃこのサラダ 中華スープ(もやし、コーン)	牛乳 鮭 絹豆腐 しらす 青のり かつお節	米 片栗粉 油 ごま油 上白糖 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン しいたけ レタス きゅうり 人参 もやし コーン缶 バナナ	酒 しょうゆ 塩 酢 鶏ガラスープの素 中濃ソース	午前 牛乳	427	20.6	10.7	1.4
	19						午後 牛乳 たこ焼き風じゃが バナナ				
火	6	ご飯 ミートローフ キャベツサラダ オニオンスープ	牛乳 豚ひき肉 いりごま	米 片栗粉 油 上白糖 バター ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ミックスベジタブル キャベツ きゅうり レーズン パセリ粉 黄パプリカ	塩 ケチャップ 酢 洋風だしの素	午前 牛乳	539	18.2	19.5	1.5
	20						午後 牛乳 セサミクッキー				
水	7	行事食(7日)					午前 牛乳	500	17.3	18.2	1.9
	21	(7日)天の川カレー (21日)夏野菜カレー ポテトサラダ おくらのスープ	牛乳 豚肩小間肉 ハム 粉寒天	米 油 じゃがいも 上白糖	かぼちゃ ピーマン なす オクラ きゅうり 玉ねぎ コーン缶 ぶどう100%ジュース (7日)人参 みかん缶 りんご100%ジュース	カレーの王子様カレールウ マヨドレ 塩 洋風だしの素	午後 牛乳 (7日)セタゼリー (21日)ぶどうゼリー	/	/	/	
木	8	ご飯 カジキのトマトソースがけ キャベツと人参のごまサラダ すまし汁(ほうれん草、大根)	牛乳 カジキ すりごま しらす だし用かつお節 だし用昆布 刻みのり	米 片栗粉 油 上白糖 食パン	トマト缶 玉ねぎ ピーマン パセリ粉 キャベツ 人参 大根 コーン缶 ほうれん草 りんご	酒 塩 酢 ケチャップ 中濃ソース 洋風だしの素 しょうゆ マヨドレ	午前 牛乳	430	18.9	13.7	1.9
							午後 牛乳 のりじゃこトースト りんご				
金	9	鶏そぼろ丼 トマトときゅうりのサラダ 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ)	牛乳 鶏ひき肉 だし用かつお節 だし用昆布	米 上白糖 油 ホットケーキミックス ブルーベリージャム じゃがいも	玉ねぎ いんげん トマト きゅうり 人参 コーン缶	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 白みそ	午前 牛乳	490	17.6	15	1.5
							午後 牛乳 ブルーベリーケーキ				
土	10	塩焼きそば きのこことベーコンのソテー 中華スープ(チンゲン菜、玉ねぎ)	牛乳 豚肩小間肉 ベーコン	蒸し中華麺 油 バター	キャベツ もやし 人参 にんにく しめじ えのき エリンギ チンゲン菜 玉ねぎ	塩 鶏がらスープの素 酢	午前 牛乳	415	18	17	1.6
	24						午後 牛乳 マンナビスケット				
月	12	ご飯 ニラ入り鶏つくね 三色野菜の炒め物 味噌汁(しめじ、玉ねぎ)	牛乳 鶏ひき肉 絹豆腐 だし用昆布 だし用かつお節 乳酸菌飲料(カルピス)	米 片栗粉 油 上白糖	玉ねぎ ニラ もやし ピーマン 赤パプリカ にんにく しめじ バナナ みかん缶 パイナップル もも缶	塩 しょうゆ みりん 酒 白みそ	午前 牛乳	413	15.3	11.2	1.3
	26						午後 牛乳 フルーツポンチ				
火	13	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 白菜ときゅうりの和え物 ミネストローネ	牛乳 鶏もも肉 だし用かつお節 だし用昆布 ツナ水煮 いりごま	米 上白糖 ごま油 じゃがいも	ブロッコリー 大根 生姜 白菜 きゅうり コーン缶 玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ粉 万能ねぎ オレンジ	しょうゆ 酢 酒 塩 洋風だしの素 鶏がらスープの素	午前 牛乳	437	20.5	9.4	1.5
	27						午後 牛乳 ごま塩おにぎり オレンジ				
水	14	ご飯 カレイの磯辺焼き ブロッコリーと人参のおかか和え 味噌汁(白菜、玉ねぎ、わかめ)	牛乳 カレイ 青のり かつお節 わかめ だし用かつお節 だし用昆布 すりごま	米 片栗粉 油 上白糖	ブロッコリー 人参 白菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 白みそ	午前 牛乳	442	18.4	6.2	1.1
	28						午後 麦茶 五平餅				

*夏祭りの日は、給食の提供はありません。

*材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。

*献立の内容・日にちは、除去対応やイベントなどの関係で本厚木・南林間で違う日があります。

*除去食材のあるアレルギー児のいるご家庭へは、毎月除去食を記した献立を配布しています。

プリンス保育園