



2018年7月献立表



広島キリスト教社会館保育所



	献立名	食品名	おやつ
2日 (月)	ポークピカタ サラダ やさしいスープ	豚肩ロース 薄力粉 たまご パルメザンチーズ パセリトマトケチャップ レタス アスパラガス コーン 和風ドレッシング キャベツ たまねぎ じゃがいも にんじん えのきだけ コンソメ	バナナケーキ 牛乳・いりこ
3日 (火)	焼そば やさしいサラダ	ゆで中華めん 豚肉 たまねぎ キャベツ もやし にんじん ビーマン おこのみソース 青のり レタス シーチキン きゅうり スライス たまご 和風ドレッシング	クラッカーサンド 牛乳・いりこ
4日 (水)	さわらの照焼 煮豆 みそ汁	さわら うずら豆 木綿豆腐 なめこ わかめ ねぎ 麦みそ 煮干し	ピザトースト 牛乳・いりこ
5日 (木)	ハヤシライス やさしいサラダ	牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルー シーチキン レタス きゅうり コーン ミニトマト 和風ドレッシング	クッキー 牛乳・いりこ
6日 (金)	鶏の唐揚げ 切干大根の炒め煮 すまし汁	鶏肉 しょうが 大葉 かたくり粉 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 そうめん オクラ えのきだけ わかめ ねぎ 煮干し	フルーツゼリー
7日 (土)	レーズンパン やさしいサラダ ミートボールスープ	レーズンパン レタス きゅうり にんじん りんご シーチキン 和風ドレッシング ミートボール たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ	おかし 牛乳・いりこ
9日 (月)	親子丼 きゅうりの酢の物	たまご 鶏肉 たまねぎ にんじん しいたけ みつば 煮干し きゅうり わかめ しらす干し ごま酢	サターアウンダーギー 牛乳・いりこ
10日 (火)	ハンバーガー ヨーグルトサラダ ミネストローネ	ロールパン 合いびき肉 たまねぎ たまご パン粉 塩 レタストマトケチャップ プレーンヨーグルト りんご パナ みかん 缶詰 バイナップル 缶詰 もも 缶詰 ペーコン たまねぎ コンソメ じゃがいも キャベツ セロリ トマト 缶詰 パセリ コンソメ	パースデーケーキ
11日 (水)	鶏の照焼 ごま酢あえ かき玉汁	鶏肉 きゅうり もやし にんじん ごま たまご たまねぎ にんじん えのきだけ わかめ ねぎ 煮干し	フルーツポンチ
12日 (木)	夏野菜カレー サラダ	豚肉 たまねぎ にんじん ナス かぼちゃ トマト オクラ カレールウ レタス きゅうり 木綿豆腐 かたくり粉 ミニトマト 和風ドレッシング	とうもろこし 牛乳・いりこ
13日 (金)	アジフライ ひじきの炒り煮 けんちん汁	あじ 塩 薄力粉 たまご パン粉 ほしひじき 厚揚げ にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ 木綿豆腐 大根 にんじん コボウシマジ 干しいたけ ねぎ 煮干し ごま油	マカロニのあべかわ 牛乳・いりこ
14日 (土)	ロールパン スパゲティサラダ ポトフ	ロールパン スパゲティ きゅうり にんじん シーチキン コーン マヨネーズ ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ	おかし 牛乳・いりこ
16日 (月)		 ~~~~~ “” ~~~~~ 	
17日 (火)	冷やしそうめん かぼちゃのそぼろ煮	そうめん きゅうり 干しいたけ たまご きざみりの 煮干し かぼちゃ 合いびき肉 グリンピース	ワームゼムゼイ
18日 (水)	鮭の照焼 切干大根の炒め煮 みそ汁	鮭 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 じゃがいも たまねぎ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	わらびもち 牛乳・いりこ
19日 (木)	ゴーヤーチャンプルー 煮豆 すまし汁 キム	木綿豆腐 豚肉 たまご にがうりにんじん しめじ もやし ごま油 うずら豆 わかめ 焼きふ えのきだけ ねぎ 煮干し 焼きのり ごま油 塩	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
20日 (金)	鶏肉と夏野菜の南蛮漬 みそ汁	鶏肉 なす かぼちゃ ビーマン ミニトマト たまねぎ たまご 油揚げ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	フルーツゼリー
21日 (土)	ごまロール マカロニサラダ 中華スープ	ごまロール マカロニ きゅうり にんじん シーチキン コーン 和風ドレッシング 豚肉 はるさめ たまねぎ コンソメ えのきだけ チンゲン菜 コンソメ	おかし 牛乳・いりこ
23日 (月)	麻婆丼 リャンパンサンデー	木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん とうもろこし 赤みそ かたくり粉 ごま油 はるさめ 鶏肉 きゅうり にんじん ごま ごま油	ウインナーフリッター 牛乳・いりこ
24日 (火)	ごはん 鶏の唐揚げ ピーマンのソテー キャロットスープ	はいが精米 わかめ 鶏肉 もも 塩 薄力粉 かたくり粉 ピーマン ちりめんじゃこ ごま油 にんじん たまねぎ しめじ パセリ 牛乳 クリームシュー	ヨーグルト おかし
25日 (水)	ポークビーンズ やさしいサラダ	豚肉 大豆 たまねぎ キャベツ にんじん パセリ トマト 缶詰 鶏がら コンソメ レタス きゅうり シーチキン コーン 和風ドレッシング	チヂミ 牛乳・いりこ
26日 (木)	チャプチェ わかめ汁	牛肉 はるさめ とうもろこし にんじん しいたけ ごま ごま油 わかめ ねぎ ごま ごま油 煮干し	とうもろこし 牛乳・いりこ
27日 (金)	こいわしのてんぷら ごま酢あえ みそ汁	こいわし 薄力粉 たまご きゅうり もやし にんじん ごま かぼちゃ キャベツ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	フルーツ白玉
28日 (土)	ロールパン やさしいサラダ わんたんスープ	ロールパン レタス きゅうり にんじん りんご シーチキン コーン マヨネーズ ウインナー たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲン菜 ごま コンソメ ごま油	おかし 牛乳・いりこ
30日 (月)	他人丼 酢の物	たまご 牛肉 たまねぎ にんじん みつば 煮干し きゅうり わかめ しらす干し ごま酢	アイスクリーム
31日 (火)	やさしいうどん かぼちゃの煮物 枝豆	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ 煮干し かぼちゃ えだまめ	ホットケーキ 牛乳・いりこ

スケジュール

6日(金) 花火大会  
7日(土) 花火大会  
予備日

20日(金) 一泊キャンプ  
(ニマスあじさい)

25日(水) 川あそび  
(あじさい)

総合食メモ

暑い日は糸売りますね。  
夏は暑いので、水分補給を心がけてください。  
とこで、ご家庭での水分補給にはイサキを食んでいただけますか？  
ジュース、スポーツ飲料には、思った以上にたくさんの糖分が含まれています。  
甘い飲料ものは、食慾を失わせます。そうすると、暑い夏を乗り切る、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの摂取量が減ってしまいます。  
また、野菜ジュースもそのまま野菜を食べるよりも栄養価は低くなり、かむ必要もないため、あごもきたえられません。  
水分補給には、清涼飲料水ではなく、水やお茶を中心にするのがいいですね！

