

# ～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。

※7月30日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはなりません。

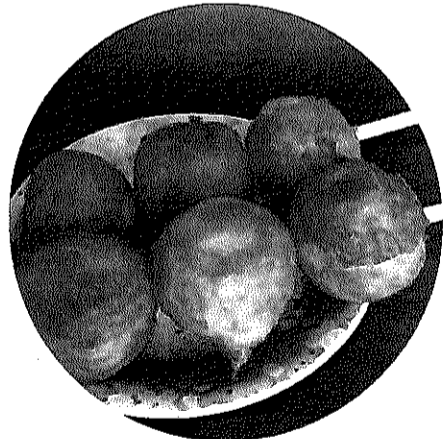
令和3年

幼児 未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1	木	梅香る鯖焼き 水菜の煮びたし 花麩と葱と人参のすまし汁 小玉スイカ	牛乳 蒸しさつま芋	・鯖・油揚げ・煮干し ・普通牛乳	・花麩・精白米 ・さつま芋	・梅ドレッシング・みずな・えのきたけ ・長ねぎ・にんじん・すいか	338kcal 17.0g	14.2g 2.4g	419kcal 17.7g	11.8g 1.9g
2	金	鶏団子スープ しそひじき ブロッコリーマヨネーズ トマト バナナ	牛乳 枝豆	・焼き豆腐・鶏ひき肉 ・普通牛乳	・片栗粉・三温糖 ・精白米 ・マヨネーズ	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・キャベツ・チンゲンサイ・乾ひじき ・ゆかり・ブロッコリー・トマト ・バナナ・えだまめ	353kcal 22.0g	15.7g 2.0g	431kcal 21.7g	13.0g 1.6g
3	土	ビビンバ丼 さつま芋の甘煮 白玉麩と人参とえのきと葱のすまし汁 オレンジ	牛乳 煎餅	・豚ひき肉・煮干し ・普通牛乳	・ごま・なたね油・さつま芋 ・三温糖・白玉麩・精白米	・ほうれんそう・にんじん ・だいずもやし・しょうが・にんじん ・長ねぎ・えのきたけ・オレンジ	281kcal 13.4g	12.7g 1.4g	373kcal 14.9g	10.6g 1.2g
4	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
5	月	鶏の照り焼き リコピンサラダ もやしと人参と玉葱と葱と刻み麩のみそ汁 オレンジ	牛乳 うすやき	・鶏もも肉・ロースハム ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・でんぶ	・マヨネーズ・マヨドレ ・フレンチドレッシング ・精白米・薄力粉・なたね油 ・刻み麩	・しょうが・にんにく・トマト ・たまねぎ・パセリ・だいずもやし ・にんじん・長ねぎ・オレンジ ・焼きのり	371kcal 18.8g	20.6g 2.2g	445kcal 19.2g	16.9g 1.7g
6	火	肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え キャベツと人参と葱のみそ汁 バナナ	牛乳 クラッカーサンド	・豚もも肉 ・豚バラ肉・木綿豆腐 ・かつお節・甘みそ ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・しらたき・三温糖・精白米 ・スナッククラッカー	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん ・バナナ・いちごジャム	411kcal 17.4g	20.4g 1.3g	478kcal 18.1g	16.7g 1.0g
7	水	ほっけ塩焼き 棒棒鶏 ミニトマト 豆腐と葱と若布と油揚げのみそ汁 オレンジ	七夕そうめん	・ほっけ・鶏ささ身 ・甘みそ・木綿豆腐 ・油揚げ	・三温糖・ごま・ごま油 ・精白米・そうめん	・みずな・きゅうり・ミニトマト ・塩わかめ・長ねぎ・オレンジ ・オクラ・にんじん	241kcal 17.6g	6.0g 2.3g	341kcal 18.3g	5.2g 1.9g
8	木	油淋鶏 キャベツサラダ(青じそ) えのきと葱と五色麩のすまし汁 バナナ	牛乳 ポテトピザ	・鶏もも肉・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ ・チーズ	・薄力粉・大豆油・三温糖 ・ごま油・五色麩・精白米 ・じゃがいも	・しょうが・長ねぎ・キャベツ ・えのきたけ・バナナ・コーン缶詰粒 ・トマトケチャップ	426kcal 19.6g	22.7g 1.7g	490kcal 19.9g	18.5g 1.3g
9	金	大根と鶏肉煮 ほうれん草の海苔和え じゃが芋と玉葱と人参と葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 ジャムマーガリンサンド	・鶏もも肉・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・板こんにやく・なたね油 ・じゃがいも・精白米 ・有塩マーガリン ・食パン	・だいこん・にんじん・生しいたけ ・ほうれんそう・焼きのり・たまねぎ ・長ねぎ・オレンジ・いちごジャム	350kcal 14.3g	15.6g 1.3g	429kcal 15.7g	12.9g 1.1g
10	土	肉じゃが 胡瓜と塩昆布和え 小切り麩と葱と人参とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 煎餅	・豚もも肉・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・じゃがいも・しらたき ・ごま油・小切り麩 ・精白米・ごま油	・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・塩昆布・長ねぎ・えのきたけ ・オレンジ	196kcal 7.7g	8.3g 0.7g	306kcal 10.3g	7.0g 0.6g
11	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
12	月	麻婆豆腐丼 伴三条 若布スープ バナナ	牛乳 ういっちーぱん	・木綿豆腐・豚ひき肉 ・甘みそ・ロースハム ・厚焼きたまご・普通牛乳 ・鶏卵 ・プレーンヨーグルト	・片栗粉・ごま油 ・緑豆はるさめ・三温糖 ・精白米・ごま ・ホットケーキミックス	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・きゅうり・塩わかめ ・バナナ	412kcal 18.3g	15.1g 1.6g	479kcal 18.8g	12.5g 1.3g
13	火	豚肉生姜焼き 大根と海藻サラダ 高野豆腐と人参と玉葱と葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 フランクフルト	・豚もも肉・豚バラ肉 ・高野豆腐・甘みそ ・煮干し・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・なたね油 ・和風ドレッシング ・精白米	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・だいこん・にんじん・みずな ・カットわかめ・長ねぎ・オレンジ ・トマトケチャップ	421kcal 20.7g	31.2g 2.1g	486kcal 20.8g	25.4g 1.7g
14	水	鮭の味噌マヨドレ焼き やみつき胡瓜 さつま芋の醤油汁 バナナ	牛乳 焼きそば	・鮭・甘みそ・鶏もも肉 ・木綿豆腐・煮干し ・普通牛乳・豚ひき肉	・マヨドレ・むきごま ・三温糖・ごま油・いりごま ・さつまいも・しらたき ・精白米・焼きそば麺	・きゅうり・にんじん・はくさい ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ ・キャベツ・だいずもやし ・青ピーマン・たまねぎ	482kcal 26.6g	21.7g 1.6g	534kcal 25.5g	17.7g 1.3g
15	木	豚肉としそ巻き揚げ キャベツサラダ(青じそ) 大根と人参と葱のみそ汁 オレンジ	お茶 かぼちゃ団子	・豚もも肉・鶏卵・煮干し ・甘みそ	・薄力粉・パン粉・大豆油 ・精白米・三温糖・片栗粉	・にんじん・えのきたけ・しその葉 ・キャベツ・だいこん・長ねぎ ・オレンジ・かぼちゃ	285kcal 11.8g	10.3g 1.0g	377kcal 13.6g	8.6g 0.8g
16	金	ハンバーグマーレードソース ひんやりサラダ 花麩と葱とえのきのすまし汁 バナナ	お茶 若布しらすおにぎり	・豚ひき肉・鶏卵 ・普通牛乳・木綿豆腐 ・煮干し・しらす干し	・パン粉・むきごま・花麩 ・精白米・ごま	・たまねぎ・マーレード・オレンジ ・ミニトマト・きゅうり・焼きのり ・長ねぎ・えのきたけ・バナナ ・わかめ	366kcal 15.9g	9.7g 1.1g	441kcal 16.9g	8.2g 0.9g
17	土	焼肉炒め 二色ナムル 五色麩とえのきと三つ葉のすまし汁 オレンジ	りんごジュース 煎餅	・豚もも肉・煮干し	・なたね油・ごま・ごま油 ・五色麩・精白米	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・赤ピーマン・たまねぎ・きゅうり ・だいずもやし・えのきたけ ・根みつば・オレンジ ・りんごジュース	211kcal 10.3g	4.2g 1.7g	318kcal 12.4g	3.7g 1.3g
18	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
19	月	油麩卵とじ ゆうがお炒め ブロッコリーマヨドレかけ もやしと人参と葱と刻み麩のみそ汁 オレンジ	牛乳 ホクホク揚げ芋	・鶏もも・鶏卵 ・削り節・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・油麩・なたね油・マヨドレ ・刻み麩・精白米・じゃが芋 ・ホットケーキミックス ・三温糖	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・ゆうがお・ブロッコリー ・だいずもやし・長ねぎ・オレンジ	347kcal 19.1g	14.3g 2.9g	426kcal 19.5g	11.8g 2.3g
20	火	チキンカツ 大根サラダ(和ドレマヨドレ) 豆腐となめこ葱のみそ汁 バナナ	うさぎ～ぞう:パピコ りす:プリン	・鶏むね肉・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ ・アイス	・薄力粉・パン粉・大豆油 ・むきごま・マヨドレ ・精白米・三温糖	・だいこん・にんじん・みずな ・長ねぎ・なめこ・バナナ	377kcal 15.1g	23.2g 0.6g	451kcal 16.3g	19.0g 0.5g

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	幼児		未満児	
							エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
21	水	鰯の西京焼き シルバーサラダ 花麩と葱と人参のすまし汁 オレンジ	牛乳 ナポリタン	・鰯・甘みそ ・ウイニー ・煮干し・普通牛乳	・緑豆はるさめ・マヨドレ ・花麩・精白米 ・スパゲティ ・なたね油	・しょうが・にんじん・きゅうり ・長ねぎ・にんじん・オレンジ ・たまねぎ・青ピーマン ・トマトピューレ・ホールトマト ・トマトケチャップ	383kcal 20.3g	17.4g 1.5g	455kcal 20.4g	14.3g 1.2g
22	木	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
23	金	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
24	土	レンコン金平 かぼちゃの甘煮 高野豆腐と人参とえのきと葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 煎餅	・豚ひき肉・高野豆腐 ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳	・いりごま・なたね油 ・精白米 ・三温糖	・れんこん・にんじん・青ピーマン ・かぼちゃ・えのきたけ・長ねぎ ・オレンジ	267kcal 10.8g	8.8g 1.5g	363kcal 12.8g	7.5g 1.2g
25	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
26	月	夏野菜カレー キャベツサラダ(オーロラ) 五色麩と人参と三つ葉とえのきのすまし汁 オレンジ	牛乳 ラスク	・豚もも肉・煮干し ・普通牛乳	・じゃがいも・なたね油 ・五色麩・精白米・食パン ・グラニュー糖・無塩バター ・マヨドレ	・かぼちゃ・なす・たまねぎ ・にんじん・オクラ・キャベツ ・トマトケチャップ・切りみつば ・えのきたけ・オレンジ	277kcal 11.2g	13.6g 2.0g	371kcal 13.1g	11.3g 1.6g
27	火	すき焼き風煮 胡瓜とささみの梅和え ごま塩 かぼちゃの天ぷら バナナ	フルーチェ	・豚もも肉・木綿豆腐 ・鶏ささ身 ・普通牛乳	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・いりごま ・天ぷら粉・大豆油・精白米	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・きゅうり ・かぼちゃ・バナナ ・梅ドレッシング	322kcal 10.2g	11.0g 1.5g	407kcal 12.4g	9.2g 1.2g
28	水	焼き鳥 小松菜ツナマヨドレ和え じゃが芋と玉葱と人参と葱のみそ汁 オレンジ	中華ざる	・鶏もも肉・まぐろ油漬缶詰 ・甘みそ	・三温糖・マヨドレ ・じゃがいも・精白米 ・中華めん	・長ねぎ・ごまつな・たまねぎ ・にんじん・オレンジ	394kcal 17.2g	15.3g 1.7g	464kcal 17.9g	12.6g 1.3g
29	木	ポークケチャップ キャベツコーンサラダ 豆腐と葱と若布のみそ汁 バナナ	牛乳 とうもろこし	・豚もも肉・豚バラ肉 ・木綿豆腐・甘みそ ・煮干し・普通牛乳	・三温糖・ごま油・精白米 ・とうもろこし	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・コーン缶詰粒・にんじん ・きゅうり・長ねぎ・塩わかめ ・バナナ	514kcal 20.6g	17.5g 1.2g	560kcal 20.6g	14.4g 1.0g
30	金	☆誕生会☆ すいかおにぎり ポテサラアイス 枝豆 トマト 花麩と葱とえのきのすまし汁 マスカットゼリー	アイスサンデー	・まぐろ油漬缶詰 ・煮干し	・いりごま・精白米 ・じゃがいも・マヨドレ ・コーンスナック・花麩	・あおのり・焼きのり・にんじん ・きゅうり・ゆでスイートコーン ・えだまめ・トマト・長ねぎ ・えのきたけ	348kcal 18.5g	13.3g 1.2g	278kcal 14.8g	10.6g 1.0g
31	土	三色丼 ブロッコリーマヨドレかけ トマト 刻み麩ともやしと人参と葱のみそ汁 オレンジ	ぶどうジュース 煎餅	・豚ひき肉・煮干し ・甘みそ	・マヨドレ・刻み麩・精白米	・きゅうり・にんじん・しょうが ・ブロッコリー・トマト ・だいずもやし・長ねぎ・オレンジ ・ぶどうジュース	210kcal 10.8g	10.2g 0.7g	317kcal 12.8g	8.6g 0.6g

## 今月のオススメメニュー(ホクホク揚げ芋)



### ◎材料◎

- ・じゃが芋・・大1個
- ・ホットケーキミックス・・100g(園では除去対応のホットケーキミックスを使用しています。)
- ・砂糖・・大さじ1
- ・塩・・1つまみ
- ・水・・80cc
- ・揚げ油・・適量

### ◎作り方◎

- ①じゃが芋を一口サイズほどにカットし、火が通るまで蒸す。
- ②衣を作ります。ホットケーキミックス・砂糖・塩・水をよく混ぜ合わせます。
- ③蒸したじゃが芋を衣にくぐらせ、170度の油できつね色になるまで揚げます。  
(じゃが芋をくぐらせた時にじゃが芋が顔を出すようだと衣がゆるすぎのため、その場合はホットケーキミックスを足してください)  
これで出来上がりです！

北海道中山峠のご当地グルメです！  
じゃが芋とホットケーキミックスの素朴な甘さで園でも人気のおやつです！！