

平成23年 7月献立表

原町みゆき保育園

日曜	お昼の献立	おやつ	主な材料
1金	ハヤシライス、福神漬 オリエンタルサラダ、牛乳、フルーツ	ホットアップルパイ 麦茶	豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、グリーンピース、ルウ、バター、ケチャップ、ピューレ、福神漬 レタス、きゅうり、トマト、コーン、チーズ、うずら豆、酢、食パン、りんご、グラニュー糖
2土	冷やしたぬきうどん、じゃが芋とチーズのかき揚げ 牛乳、フルーツ	きなこもち 麦茶	うどん、鶏ささみ、葱、人参、ほうれん草、揚げ玉、醤油、じゃが芋、チーズ、卵、ハム、揚げ油 切り餅、きなこ
4月	きんぴら混ぜご飯、鶏肉の照り焼き、みそ汁 ひじきサラダ、フルーツ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ごぼう、人参、ごま、こんにやく、さやえんどう、鶏挽、醤油、鶏肉、白菜、えのき、葱、みそ 大根、油揚げ、ひじき、きゅうり、酢、ごま油、生クリーム、ヨーグルト、牛乳、ゼラチン、レモン果汁
5火	かぼちゃパン、スープ、魚のチーズパン粉焼き パスタサラダ、フルーツ	じゃこチャーハン 牛乳	かぼちゃパン、トマト、葱、カレイ、卵、パン粉、粉チーズ、スパゲティー、キャベツ、きゅうり ハム、人参、コーン、酢、マヨネーズ、小松菜、にんにく、生姜、ごま油
6水	いわしの蒲焼き丼、豚汁 ブロッコリーとちくわのおかか和え、フルーツ	クラッカーサンド 牛乳	いわし、生姜、豚肉、葱、ごぼう、人参、大根、里芋、こんにやく、ブロッコリー、ちくわ、かつお節 みそ、醤油、リッツ、ジャム、みかん缶、チーズ、きゅうり、生クリーム、ツナ缶、マヨネーズ
7木	天の川そうめん、串フライ、タコさんウィンナー 牛乳、フルーツ	七夕おやつ 麦茶	そうめん、葱、ハム、きゅうり、人参、オクラ、みかん缶、えび、豚ヒレ、卵、パン粉、じゃが芋、揚げ油 ウィンナー
8金	ハムチーズサンド、ミネストローネ スイートポテトサラダ、フルーツ	中華赤飯 牛乳	食パン、ハム、チーズ、レタス、マヨネーズ、キャベツ、じゃが芋、セロリ、トマト、人参、ベーコン、干しエビ ケチャップ、ピューレ、さつま芋、きゅうり、レーズン、酢、もち米、焼豚、葱、干しいたけ、たけのこ、にんにく
9土	塩焼きそば、さつま芋とりんごの甘煮、牛乳、フルーツ	じゃが芋マフィン 麦茶	蒸中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、もやし、しいたけ、玉葱 塩焼きそばのソース、さつま芋、りんご、じゃが芋、バター、
11月	三色ご飯、みそ汁、ツナと切干大根和え、フルーツ	チュロス 牛乳	かじき、卵、ほうれん草、もやし、わかめ、葱、みそ、切干大根、人参、きゅうり、ツナ缶、レモン果汁 醤油、酢、ごま油、バター、揚げ油、メープルシロップ
12火	スパゲティーミートソース、春雨入り酢の物 牛乳、フルーツ	レモンケーキ 麦茶	スパゲティー、豚挽、玉葱、人参、ピーマン、ルウ、バター、ピューレ、トマトホール、ケチャップ、春雨、わかめ きゅうり、ハム、酢、卵、バター、レモン
13水	チーズパン、スープ、ヨーグルトサラダ ポテトオムレツ、フルーツ	冷やしきつねうどん 牛乳	チーズパン、葱、白菜、しいたけ、人参、生姜、鶏挽、キャベツ、きゅうり、パイン缶、ヨーグルト 卵、豚挽、じゃが芋、玉葱、ピーマン、牛乳、酢、うどん、鶏ささみ、ほうれん草、油揚げ、醤油
14木	納豆ご飯、みそ汁、あじの香り焼き 小松菜の煮浸し、フルーツ	カスタードまんじゅう 牛乳	納豆、キャベツ、しめじ、油揚げ、みそ、鰹、醤油、にんにく、片栗粉、小松菜、もやし、えのき、人参 卵
15金	あんかけ焼きそば、大根とささ身のサラダ 牛乳、フルーツ	しらすゆかりおにぎり 麦茶	蒸中華麺、豚肉、いか、えび、玉葱、人参、たけのこ、もやし、いんげん、白菜、しいたけ、木耳、大根 鶏ささみ、油揚げ、きゅうり、のり、醤油、酢、ごま油、しらす、ゆかり
16土	卵サンド、スープ煮、キャベツのカレーマリネ 牛乳、フルーツ	牛乳寒天 麦茶	食パン、卵、マヨネーズ、きゅうり、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、いんげん、キャベツ、きゅうり コーン、カレー粉、切り餅、きなこ
19火	黒糖パン、スープ、魚のケチャップ煮 サラダ、フルーツ	冷やし汁 牛乳	黒糖パン、じゃが芋、玉葱、わかめ、かじき、生姜、人参、ピーマン、たけのこ、しいたけ、ピューレ、ケチャップ 揚げ油、レタス、焼豚、きゅうり、コーン、酢、葱、ごま、鰹、木綿豆腐
20水	すき焼きたぬき丼、みそ汁、もやしの中華和え、フルーツ	アーモンドトースト 牛乳	豚肉、玉葱、白滝、焼き豆腐、ほうれん草、人参、揚げ玉、切干大根、もやし、きゅうり、わかめ、酢、醤油 ごま油、食パン、アーモンド、アーモンドプードル、バター
21木	冷やしわかめうどん、かぼちゃサラダ、牛乳、フルーツ	ミルク白玉 麦茶	うどん、鶏ささみ、葱、人参、きゅうり、わかめ、かぼちゃ、いんげん、人参、ヨーグルト、醤油 白玉粉、牛乳、小豆
22金	ご飯、みそ汁、春巻き、ゴマみそ和え、フルーツ	カルピスゼリー 牛乳	大根、えのき、葱、みそ、春巻きの皮、鶏挽、人参、もやし、キャベツ、しいたけ、春雨、たけのこ、生姜 揚げ油、ほうれん草、しめじ、油揚げ、板こんにやく、ごま、ゼラチン、みかん缶、カルピス
23土	スパゲティーナポリタン、えびサラダ、牛乳、フルーツ	ツナコーントースト 麦茶	スパゲティー、ベーコン、玉葱、ピーマン、人参、にんにく、粉チーズ、ピューレ、レタス えび、きゅうり、酢、醤油、ごま油、食パン、ツナ缶、コーン、ケチャップ
25月	ご飯、スープ、サバの味噌煮、豆腐とじゃこのサラダ フルーツ	とうもろこし 牛乳	人参、玉葱、ベーコン、鯖、生姜、みそ、レタス、きゅうり、わかめ、木綿豆腐、酢、醤油、ごま油、じゃこ とうもろこし
26火	キャベツとツナの冷製パスタ、マセドアンサラダ 牛乳、フルーツ	おかかチーズおにぎり 麦茶	スパゲティー、ツナ缶、玉葱、キャベツ、コーン、バター、トマト、レモン果汁、マヨネーズ、さつま芋、人参 きゅうり、酢、かつお節、チーズ
27水	枝豆ご飯、みそ汁、豚肉の生姜焼き 酢の物、フルーツ	カステラ 牛乳	枝豆、大根、人参、こんにやく、みそ、豚ロース、生姜、カブ、きゅうり、わかめ、酢、醤油、はちみつ、卵、牛乳
28木	ジャムパン、スープ 鮭のタルタルフライ、ハムサラダ、フルーツ	アイスクリーム 牛乳	食パン、ジャム、豆腐、葱、えのき、わかめ、鮭、卵、マヨネーズ、きゅうり、玉葱、パン粉、揚げ油、キャベツ ハム、コーン、人参、酢、アイスクリーム
29金	カレーライス、福神漬、春雨とホタテのサラダ 牛乳、フルーツ	そうめんチャンプルー 麦茶	豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、ルウ、バター、生姜、にんにく、ケチャップ、福神漬、レタス、春雨、きゅうり ほたて、マヨネーズ、酢、そうめん、ハム、もやし、干しいたけ、キャベツ
30土	BLTサンド、スープ、サラダ、牛乳、フルーツ	コーンフレーク 麦茶	食パン、ベーコン、レタス、チーズ、トマト、マヨネーズ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、酢、じゃが芋、玉葱 コーンフレーク、牛乳



～郷土料理を

食べてみよう～



現在「冷せ汁」と呼称される料理の中には、
宮崎県の冷せ汁が「鎌倉管領家記録」の冷せ
汁に一番近いものとされています。現在は健康
食としてのイメージも高く、食欲の落ちる暑い夏の
夏バテ対策としても食べられています。

又、宮崎県ではざるうどんのつけ汁として使用
され、「冷せ汁うどん」として食べられています。
山形県の冷せ汁は、季節の茹で野菜に各種
の食材を戻して煮たものを、冷ましてから汁と
和える具沢山の冷せ汁です。

冷せ汁 材料：4人分(大人)

・さつま芋... 適量 ・水... 300cc
・鶏ささみ... 1尾 ・白米... 大さじ2

①すり鉢でさつま芋をよくすりつぶす。(ボールでも可)
②鶏の煮焼きしたものを身をほぐして混ぜます。
③お水を加えてよく混ぜたら、アルミホイルに包
んでオーブンで加熱。
④少しづつ水を足しながら伸ばしていきます。
⑤よく冷ましてから、熱いご飯にかけて召し上がれ。

当園における栄養給与目標量

	幼児	乳児
エネルギー	600kcal	530kcal
たんぱく質	22g	20g

*都合により、変更になる場合があります。