

献立表 (予定及び実施)

2022年 7月

日付	曜日	10時おやつ	献立名	材 料	3時おやつ	栄養価
1 15 29	金	ヤクルト	麦ごはん 人参しりしり チキンの照り煮 けんちん汁	米50押麦3 人参50青ネギ5ツナ10卵15油1塩0.1醤油1 鶏もも肉50醤油2酒1砂糖0.5みりん0.5 絹ごし豆腐20大根10人参10じゃが芋10青ねぎ2かつお節2煮干し2 醤油1塩0.1	牛乳180 バナナ60 ソフトせんべい8g	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 26 g
2 16 30	土	牛乳	野菜そば オレンジ	宮古そば80キャベツ25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 オレンジ30	豆乳150 わかめおにぎり 米30炊き込みワカメ1 しらす干し2焼き海苔0.5	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 22.3 g
4 18	月	ゼリー	あわごはん 白身魚の照り焼き クーパイリチー たまごのみそ汁 なし	米50あわ3 タラ50醤油1.5みりん1酒1 刻み昆布6豚肉8人参8かまぼこ8コンニャク8醤油1.5みりん0.5三温糖0.5青ネギ2油1 卵15ほうれん草15かつお節2煮干し2みそ3 なし30	牛乳180 豆乳くずもち くず粉10豆乳50三温糖5 きな粉5	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 27.2 g
5 19	火	野菜ジュース	夏野菜カレー ブロッコリーとコン和え アーサのすまし汁	米55押麦5豚挽き肉25なす8玉ネギ25人参10カボチャ30トマト8オクラ5カレールウ10 ブロッコリー25ツナ10ノンオイル和風ドレッシング3 アーサ1えのき5かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	麦茶 シリアルヨーグルト コンフレク15バナナ30 ヨーグルト80	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 20.5 g
6 29	水	バナナ	麦ごはん 切干大根炒め 豆腐のキッシュ 白菜のみそ汁	米50押麦3 切干大根8人参10ツナ10青ネギ3醤油1.5みりん1油1 木綿豆腐25おから5卵30小松菜10玉ネギ10油1塩0.1粉チーズ4 白菜20油揚げ0.5かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ねぎのなべパンピン 小麦粉20青ネギ3花かつお0.5 油1トナツソース3	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 25.2 g
7 21	木	果汁	あわごはん 冬瓜の煮付け ほうれん草コマ和え ゆし豆腐	米50あわ3 冬瓜60人参15鶏もも30青ネギ2醤油1みりん1酒0.5 ほうれん草30ちくわ3すりごま3醤油1 ゆし豆腐30青ネギ2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ミニアメリカンドッグ ウイナーソーセージ16ホットケーキ粉15 卵6牛乳5油3	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 25.9 g
8 22	金	フルーツ 牛乳	麦ごはん 赤魚の煮付け もずく酢 チムシンジ りんご	米50押麦3 赤魚40醤油1みりん1酒1 もずく25きゅうり5三温糖2酢3醤油3 豚レバ8豚肉10人参10ジャガイモ10長ネギ3かつお節4みそ3 りんご30	牛乳180 ミルクパン35	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 25.7 g
9 23	土	牛乳	野菜そば バナナ	宮古そば80キャベツ25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 バナナ80	豆乳150 大豆のごまみそおにぎり 米30大豆水煮10みそ3醤油0.3 砂糖5ごま2みりん1油0.5	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 25.2 g
11 25	月	プリン	あわごはん キャベツと麩の炒め かにかま磯辺揚げ わかめのすまし汁	米50あわ3 キャベツ40人参10青ネギ3車麩5卵10豚肉10塩0.1醤油1油1 かにかまぼこ20青のり0.5小麦粉6卵3牛乳5油3 かつワカメ0.3油揚げ2かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 ココアホットケーキ ホットケーキ粉20おから5 牛乳15卵5ビュアココア0.3 メープルシロップ3バター1	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 23.2 g
12 26	火	野菜ジュース	麦ごはん 豚のショウガ焼き ゴーヤとツナのサラダ へちまのみそ汁	米50押麦3 豚肉30ショウガ0.5醤油2酒0.5玉ネギ30ピーマン8人参8油1 ゴーヤ10ツナ10ゴマドレッシング4 へちま20えのき10かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ハムサンド 食パン30スライスハム10 スライスチーズ10きゅうり10	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 25.3 g
13 27	水	バナナ 50g	麦ごはん 鮭のキャロット焼き ひじき炒め 冬瓜のすまし汁	米50押麦3 鮭40人参5マヨネーズ5パセリ粉0.1 ひじき(乾)3枝豆5人参10えのき5油揚げ1豚肉8醤油1みりん1酒0.5 冬瓜15厚揚げ15青ネギ2かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 んーぬい さつま芋60三温糖4 ゆで小豆5きな粉2	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 27.7 g
14 28	木	バナナ フルーツ	あわごはん ほうれん草ソテー 鶏肉肉のピカタ なすのみそ汁	米50あわ3 ほうれん草40人参10玉ネギ10ツナ10醤油1塩0.1油1 鶏胸肉40塩0.1小麦粉5卵5粉チーズ3油1 ナス15油揚げ3青ネギ3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 カボチャ蒸しパン カボチャ10ホットケーキ粉25 卵8牛乳15	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 28.7 g
7 7 タ	七 タ	星たべよ 8g	いろどり丼 きゅうりとチクワの和え物 アーサのすまし汁 スイカ	米55豚挽き肉30干し椎茸1醤油2みりん1砂糖1酒1人参15ほうれん草10卵15油1 きゅうり30コン5ちくわ5ノンオイル和風ドレッシング3 アーサ1絹ごし豆腐15かつお節2煮干し2醤油1塩0.1 スイカ60	麦茶180 七夕ソーメン そうめん(乾)8卵5油1 赤なると3オクラ2 めんつゆ3倍濃縮5	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 23 g

※献立の無断使用・転用は禁止します。ご使用の際はご一報下さい。

★食中毒に気をつけよう★

- ①「つけない」微生物汚染をさせない→洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースが多いので
- ②「増やさない」微生物汚染をさせない→温度管理:(食品管理・冷蔵庫・冷凍庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」→(しっかり火をとす):中心温度85℃で1分以上加熱されているか確認

【7月の行事予定】④なしの日⑦七夕・乾麺の日⑩納豆の日⑬マンゴーの日⑯海の日⑳土用丑の日㉑スイカの日