

7月献立表【せらにし保育所】

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1水	昼食	ごはん とうふのかれーあん ちーずいりおひたし めろん	こめ かたくりこ、あぶら 三温糖	とうふ、あぶらあげ ちーず、かつおぶし	たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな もやし、きゃべつ、にんじん、ほうれんそう メロン
	午後おやつ	ぎゅうにゅう くリーミーぱんなこった	ぱんなこったのもと	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	
2木	昼食	ごはん らたというゆ きゃべつとつなのさらだ おれんじ	こめ 三温糖、オリーブ油 三温糖、ごまあぶら	鶏肉 つな、干しひじき	とまと、かぼちゃ、たまねぎ、ズッキーニ、ピーまん、にんにく きゃべつ、こまつな、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ばななとごまのこめこくっきー	米粉、ごま、三温糖、あぶら	ぎゅうにゅう	ばなな
3金	昼食	ごはん ごまなんばん ゆかりあえ たまごすーぷ ばいんかん	こめ かたくりこ、あぶら、三温糖、ごま	さわら ちくわ たまご、ペーこん、わかめ	きゃべつ、しそふりかけ もやし、にら ばいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう じゃがいものかれっと		ぎゅうにゅう たまご、ぎゅうにゅう、ちーず	
4土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし		ぎゅうにゅう	
6月	昼食	ごはん だいずとぶたにくのみそに ひじきのみるきーさらだ きういふるーつ	こめ じゃがいも、こんにゃく、三温糖、あぶら ノンエッグマヨネーズ、ごま	ぶたにく、だいず、みそ はむ、すきむみるく、干しひじき	にんじん、たまねぎ、いんげん、にんにく きゅうり、こまつな、にんじん キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう はっとけーき	ホットケーキ粉、いちごじゃむ	ぎゅうにゅう とうにゅう、たまご	
7火	昼食	ごはん さけのさくさく こまつなのおかかあえ とうがんのにも おれんじ	こめ ばんこ、こむぎこ こんにゃく、三温糖、かたくりこ	さけ かつおぶし 鶏肉、あつあげ	こまつな、にんじん とうがん、にんじん、いんげん、ほししいたけ、しょうが オレンジ
	午後おやつ	おちゃ たなばたそーめん	干しそうめん、ふ		にんじん、おくら
8水	昼食	こっぺばん じゅりあんすーぷ ほうれんそうのつなあえ ばなな	こっぺばん じゃがいも ごま、三温糖	たまご、ペーこん つな	もやし、にんじん、たけのこ、いんげん ほうれんそう、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう とうふいりおこのみやき	こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう とうふ、たまご、かつおぶし、しらすぼし、あおのり	きゃべつ、もやし、ねぎ
9木	昼食	ごはん はやしらいす こーるすろーさらだ すいか	こめ 米粉、あぶら あぶら、三温糖	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、とまとびゅーれ、にんにく きゃべつ、りんご、きゅうり、こーん すいか
	午後おやつ	ぎゅうにゅう あいすばっくすくっきー	こむぎこ、ばたー、三温糖	ぎゅうにゅう すきむみるく、たまご	
10金	昼食	ごはん ぶたもやしのちゃんぶる こめこめんのさらだ りんご	こめ 三温糖、あぶら、ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ、こめこめん	とうふ、たまご、ぶたにく、かつおぶし はむ	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが きゅうり、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう だいずいりむしばん	こむぎこ、三温糖、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう、だいず、たまご、ちーず	
11土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
13月	昼食	ごはん たんどリーちきん ぶろっこリーとこーんのそてー まかろにさらだ おれんじ	こめ あぶら じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、まかろに	とりにく、よーぐると はむ	たまねぎ、しょうが、にんにく ぶろっこリー、コーン きゅうり、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ごまどーなつ	こむぎこ、ばたー、三温糖、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう たまご、すきむみるく	
14火	昼食	ごはん とまとにくじゃが きゅうりとつなのちゅうかさらだ めろん	こめ じゃがいも、三温糖、あぶら ごま、ごまあぶら、三温糖	ぶたにく つな、わかめ	たまねぎ、にんじん、とまと、いんげん きゅうり、きゃべつ メロン
	午後おやつ	ぎゅうにゅう にんじんすていっくくっきー	こむぎこ、ばたー、かたくりこ	ぎゅうにゅう こなちーず	にんじん
15水	昼食	ごはん まーぼーどうふ ほうれんそうのさらだ ばなな	こめ ごまあぶら、三温糖、かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	とうふ、ぶたにく、みそ はむ、干しひじき	たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、にんにく ほうれんそう、きゅうり、きゃべつ、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	まかろに、三温糖	ぎゅうにゅう きな粉	
16木	昼食	ごはん かれー きゃべつのごまずあえ すいか	こめ じゃがいも、ばたー、こむぎこ 三温糖、ごま	ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、りんご、ぐりんびーす、にんにく、しょうが きゃべつ、きゅうり、もやし、にんじん すいか
	午後おやつ	おちゃ むしとうもろこし			とうもろこし
17金	昼食	ごはん ほきのとまとそーすに ぶろっこリー 【ふるさと】たまねぎのすーぷ ふる一つみっくすかん	こめ あぶら、かたくりこ、こむぎこ、三温糖 まかろに、あぶら	ホキ ペーこん	とまとびゅーれ ぶろっこリー たまねぎ、にんじん、あすばら フルーツミックス
	午後おやつ	おちゃ わかめごはん	こめ	しらすぼし、わかめ	にんじん

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
21火	昼食	ごはん ちんじゃおろーす こまつなさらだ ふりかけ りんご	こめ 三温糖、かたくりこ、あぶら ごまあぶら、三温糖	ぎゅうにく はむ、干しひじき ふりかけ	たまねぎ、びーまん、たけのこ、にんじん、しょうが、にんにく こまつな、きゅうり、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ましゅまるさくさくぼーる	コーンフレーク、あぶら、ましゅまる	ぎゅうにゅう	
22水	昼食	ごはん とりにくのこーんまよやき ぶろっこりー びーふんすーぷ ばなな	こめ ノンエッグマヨネーズ びーふん	鶏肉 ベーこん	コーン ぶろっこりー たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かるしうむらすく	食パン、ばたー、ねりごま	ぎゅうにゅう ちーず、あおのり	
23木	昼食	ごはん すごもりたまご ごまじゃこさらだ とうふのすましじる きういふる一つ	こめ ごま、三温糖、ごまあぶら	たまご、ういんなー しらすばし とうふ、あぶらあげ、わかめ	きゃべつ きゅうり、いんげん、にんじん えのきたけ、しいたけ、ねぎ キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【誕生会】きらきらゼリー	ゼリーの素	ぎゅうにゅう	みかんかん
24金	昼食	ごはん しろみざかなのすてーきそーすかけ こまつなのおかかあえ なつやさいのみそしる おれんじ	こめ こむぎこ、三温糖、あぶら こんにゃく	ホキ かつおぶし とうふ、みそ	たまねぎ、しめじ こまつな、にんじん なす、ズッキーニ、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう	
25土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
27月	昼食	ごはん にくだんごすーぷ わふうさらだ のりつくだに きういふる一つ	こめ じゃがいも、かたくりこ 三温糖、あぶら	たまご、ぶたひきにく、とうふ ちくわ、わかめ のりつくだに	たまねぎ、にんじん、こまつな きゃべつ、きゅうり、にんじん キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かんきつゼリー	ゼリーの素	ぎゅうにゅう	みかん果汁、みかんかん
28火	昼食	ごはん ほきのいそべあげ ぶろっこりーとはるさめのさらだ ふる一つみっくすかん	こめ こむぎこ、あぶら、かたくりこ はるさめ、三温糖、ごまあぶら	ホキ、あおのり はむ	ぶろっこりー、にんじん フルーツミックス
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かりんとうふうとーすと	食パン、黒砂糖、ばたー	ぎゅうにゅう	
29水	昼食	ごはん とりのからあげ なむる めろん	こめ あぶら、かたくりこ、ごま ごま、三温糖、ごまあぶら	とりにく はむ	しょうが きゅうり、もやし、にんじん メロン
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ぼんでけーじょ	じゃがいも、しらたまこ	ぎゅうにゅう ちーず	
30木	昼食	ごはん とうふのまつかぜやき ほうれんそうのおかかあえ きざみこんぶのにも ばいんかん	こめ ばんこ、ごま、三温糖 さつまいも、こんにゃく、三温糖	とりにく、とうふ、たまご、みそ かつおぶし さつまあげ、きざみこんぶ	たまねぎ、ねぎ ほうれんそう、にんじん にんじん、いんげん ばいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう よーぐるとばんけーき	ホットケーキ粉、あぶら、ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう よーぐると、ぎゅうにゅう、たまご	
31金	昼食	ごはん とんかつ こめこめんのあえもの おれんじ	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら こめこめん、三温糖、ごまあぶら	ぶたにく、たまご つな	きゅうり、にんじん、ほししいたけ オレンジ
	午後おやつ	おちゃ ちーず すいか		ちーず	すいか

～認定こども園・保育所 世羅のふるさと給食～

今月の食材は 【たまねぎ】です。

17日：玉ねぎのスープ

（今月使用するその他の世羅食材）

お米、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんにく、米粉麺、じゃがいも、きゅうり、アスパラガス、トマト、とうもろこし、牛肉等

【たまねぎ】



和食にも洋食にも中華にも、家庭料理に欠かせない常備野菜の一つです。たまねぎに含まれるフラクトオリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やす働きがあり、腸内環境の改善が期待できます。



★3歳未満児は、午前のおやつにぎゅうにゅうと市販のお菓子等がでます。

★3歳未満児はおよそ90g、3歳以上児はおよそ110gのごはんがでます。

【1日に必要なエネルギー量】

1～2歳児：男児950kcal・女児900kcal 3～5歳児：男児1,300kcal・女児1,250kcal

★保育所では1日に必要なエネルギー量のおよそ45%を目標に1日の献立を作成しています。

★午後のおやつは、栄養価は、およそ100～250kcalです。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。