2021年度07月

献　立　表

☆都合により献立を変更することがあります。

ハレルヤ保育園
0728685541

月曜日　火曜日

7月の行事食「七夕」

七夕は本来、旧暦の7月7日の行事で五節供の一つですが現在都会では新暦の7月7日に行ってます。6日の夕方に笹竹などの飾りつけをし、7日の朝に川や海へ流しますこれを「七夕流し」あるいは「七夕送り」と呼んでいます。七夕というと、牽牛星と織女星が年に一度天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。
この星祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。
また、日本には古くから麦の収穫祭である7月の祖霊祭がありました。これが結びついたのが、今の七夕行事です。
保育園でも7日に七夕の行事食を提供します。

水曜日

	園基準	7月1日平均
エネルギー	464	483
たんぱく質	17.4	19.2
脂質	15	15.2
カルシウム	214	258
鉄	2.3	2

木曜日

1　牛乳　お菓子（クッキー）

御飯	胚芽米
鶏肉のケチャップ煮	鶏肉　塩　こしょう　小麦粉　油　ピーマン　しいたけ　たまねぎ　ケチャップ　ソース　コンソメ　三温糖
ほうれん草のナムル	ほうれんそう　もやし　にんじん　ごま　塩　ごま油
にらスープ	豆腐　はくさい　にら　きくらげ　えのきたけ　中華だし　しょうゆ　塩　ごま
牛乳	牛乳
米粉蒸しパン	こまつな　米粉　片栗粉　豆乳　油　ベーキングパウダー　三温糖　甘納豆
グレープフルーツ	グレープフルーツ

5　牛乳　米菓

御飯	胚芽米
かじきの照り焼き	かじき　しょうゆ　みりん　三温糖　酒　油
華風和え	ハム　はるさめ　キャベツ　コーン　三温糖　しょうゆ　酢　ごま　ごま油
茄子のみそ汁	油揚げ　なす　たまねぎ　えのきたけ　こまつな　ねぎ　だし　みそ
牛乳	牛乳
野菜プリッツ	小麦粉　ベーキングパウダー　塩　オリーブ油　ほうれんそう　三温糖
りんご	りんご

6　牛乳　お菓子（煎餅）

御飯	胚芽米
きゅうりと豚肉の塩昆布炒め	豚肉　きゅうり　塩こんぶ　しょうが　しょうゆ　酒　油
小松菜のしらすサラダ	こまつな　キャベツ　しらす干し　油　酢　しょうゆ
しめじのみそ汁	生揚げ　じゃがいも　はくさい　にんじん　しめじ　ねぎ　だし　みそ
牛乳	牛乳
ごまトースト	食パン　バター　グラニュー糖　ごま
オレンジ	オレンジ

7　牛乳　米菓

とうもろこし御飯	胚芽米　コーン　塩
七夕バーグ	牛ひき肉　豚ひき肉　パン粉　牛乳　たまねぎ　塩　こしょう　ナツメグ　ケチャップ　にんじん
ブロッコリーの黒ごまサラダ	ブロッコリー　きゅうり　黒ごま　塩
そうめん汁	干しそうめん　鶏ささ身　油揚げ　にんじん　しいたけ　オクラ　こんぶだし　しょうゆ　塩
牛乳	牛乳
七夕ゼリー	りんご濃縮果汁　かんてん　三温糖　りんご
お菓子	せんべい

8　牛乳　お菓子（クッキー）

御飯	胚芽米
揚げ魚のレモン甘酢	さけ　酒　塩　片栗粉　油　レモン果汁　三温糖　しょうゆ
いんげんのごまよごし	いんげん　にんじん　ごま　しょうゆ　三温糖
切干大根のスープ	切り干しだいこん　豆腐　干しえび　にんじん　きくらげ　こまつな　中華だし　酒　塩　しょうゆ　こしょう
牛乳	牛乳
スィートパンプキン	かぼちゃ　豆乳　バター　三温糖
すいか	すいか

9　牛乳　米菓

麦御飯	胚芽米　押麦
あじの煮つけ	あじ　しょうゆ　三温糖　酒　しょうが　だし
ほうれん草とえのきのお浸し	ほうれんそう　えのきたけ　しょうゆ　だし
なめこのみそ汁	ふ　なめこ　はくさい　だいこん　にんじん　ねぎ　だし　みそ
牛乳	牛乳
大豆ケーキ	もも缶　干しぶどう　大豆粉　米粉　ベーキングパウダー　豆乳　油　黒砂糖
バナナ	バナナ

10　牛乳　お菓子（あられ）

牛肉のみそ丼	胚芽米　牛肉　酒　塩　赤ピーマン　チンゲンサイ　たまねぎ　みそ　三温糖　しょうゆ　油
豆腐のすまし汁	豆腐　だいこん　油揚げ　にんじん　わかめ　ねぎ　こんぶ　だし　しょうゆ
牛乳	牛乳
お菓子	クッキー　せんべい
プチゼリー	プチゼリー2個

12　牛乳　米菓

御飯	胚芽米
かじきのチーズソテー	かじき　こしょう　塩　小麦粉　パン粉　スキムミルク　パセリ　粉チーズ　オリーブ油
ひじきの炒め煮	ひじき　にんじん　ごぼう　油揚げ　油　三温糖　しょうゆ　だし
とうがん汁	とうがん　鶏ひき肉　干ししいたけ　にんじん　こまつな　しょうゆ　塩　こんぶ　だし　片栗粉
牛乳	牛乳
きなこクッキー	小麦粉　きなこ　ごま　三温糖　塩　バター
りんご	りんご

13　牛乳　お菓子（煎餅）

じゃこまぜ御飯	胚芽米　しらす干し　ねぎ　ごま油　しょうゆ　かつお節
厚揚げのみそ炒め	豚肉　酒　生揚げ　ねぎ　たまねぎ　にんじん　ピーマン　ヤングコーン　干ししいたけ　ごま油　しょうが　にんにく　みそ　しょうゆ　三温糖　片栗粉
中華きゅうり	きゅうり　三温糖　しょうゆ　酢　ごま油
煮びたし風汁	油揚げ　こまつな　キャベツ　にんじん　しめじ　こんぶ　だし　しょうゆ　塩
牛乳	牛乳
ヨーグルトケーキ	ホットケーキ粉　スキムミルク　バター　三温糖　ヨーグルト
プルーン	プルーン

14　牛乳　米菓

御飯	胚芽米
白身魚のコーンフライ	かれい　塩　米粉　豆乳　カレー粉　コーンフレーク　油
蒸し野菜のサラダ	ブロッコリー　キャベツ　にんじん　三温糖　塩　油　レモン果汁
チンゲンサイのみそ汁	豆腐　油揚げ　わかめ　チンゲンサイ　にんじん　じゃがいも　だし　みそ
牛乳	牛乳
ずんだ団子	白玉粉　上新粉　えだまめ　豆乳　三温糖　塩
グレープフルーツ	グレープフルーツ

15　牛乳　お菓子（クッキー）

御飯	胚芽米
鶏のレモン焼き	鶏肉　しょうゆ　三温糖　塩　レモン果汁　油　片栗粉
ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	ブロッコリー　きゅうり　コーン　ちくわ　たまねぎ　酢　三温糖　こしょう　油
コンソメスープ	キャベツ　たまねぎ　にんじん　えのきたけ　コンソメ　塩
牛乳	牛乳
海苔じゃこトースト	食パン　焼きのり　しらす干し　マヨドレ
すいか	すいか

16　牛乳　米菓

麦御飯	胚芽米　押麦
白身魚のチーズ焼き	かれい　塩　こしょう　赤ピーマン　油　黄ピーマン　パセリ　チーズ
野菜のトマト煮	かぼちゃ　たまねぎ　じゃがいも　にんじん　なす　赤ピーマン　にんにく　マッシュルーム　油　ホールトマト　コンソメ　塩　三温糖
わかめスープ	豆腐　わかめ　もやし　たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　中華だし　塩
牛乳	牛乳
お菓子	クッキー　せんべい
バナナ	バナナ

17　牛乳　お菓子（あられ）

じゃこの焼きうどん	ゆでうどん　キャベツ　にんじん　たまねぎ　油　しらす干し　かつお節　しょうゆ
南瓜のみそ汁	豆腐　かぼちゃ　たまねぎ　わかめ　ねぎ　だし　みそ
牛乳	牛乳
お菓子	クッキー　せんべい
プチゼリー	プチゼリー2個

19　牛乳　米菓

御飯	胚芽米
さわらのカレー揚げ	さわら　塩　カレー粉　小麦粉　油
胡麻酢和え	キャベツ　きゅうり　わかめ　三温糖　酢　しょうゆ　ごま
じゃが芋のみそ汁	豆腐　じゃがいも　わかめ　しいたけ　こまつな　みそ　だし
牛乳	牛乳
かぼちゃもち	かぼちゃ　米粉　三温糖　油　きなこ
りんご	りんご

20　牛乳　お菓子（煎餅）

パン	コッペパン
ローストチキン中華風	鶏肉　たまねぎ　三温糖　しょうが　にんにく　しょうゆ　みりん　ごま油　ごま　油
ツナサラダ	ツナ　キャベツ　きゅうり　たまねぎ　コーン　塩　こしょう　マヨドレ
ミネストローネ	ベーコン　だいず水煮　じゃがいも　キャベツ　たまねぎ　にんじん　グリンピース　トマトジュース　三温糖　ケチャップ　コンソメ　塩
お茶	番茶
おにぎり	胚芽米　さけ　塩　ごま
オレンジ	オレンジ

21　牛乳　米菓

麦御飯	胚芽米　押麦
あじの香り焼き	あじ　しょうゆ　にんにく　片栗粉　油
小松菜の煮浸し	こまつな　にんじん　油揚げ　三温糖　しょうゆ　油　だし
五目みそ汁	生揚げ　かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　ごぼう　わかめ　ねぎ　だし　みそ
牛乳	牛乳
ゆでとうもろこし	とうもろこし　塩
プルーン	プルーン

22

23

24　牛乳　お菓子（あられ）

ハヤシライス	胚芽米　牛肉　たまねぎ　にんじん　しめじ　油　ケチャップ　ソース　塩　米粉
ひじきの和風サラダ	ひじき　コーン　きゅうり　ノンオイルドレッシング
牛乳	牛乳
お菓子	クッキー　せんべい
プチゼリー	プチゼリー2個

26　牛乳　米菓

御飯	胚芽米
さけのパン粉焼き	さけ　パセリ　パン粉　塩　にんにく　酒　油
れんこんのマリネ	れんこん　たまねぎ　にんじん　油　酢　三温糖　塩
豆乳汁	豆腐　かぼちゃ　たまねぎ　チンゲンサイ　えのきたけ　だし　ねぎ　豆乳　みそ
牛乳	牛乳
ひじきのハッシュポテト	じゃがいも　ひじき　ツナ　塩　油　上新粉
りんご	りんご

27　牛乳　お菓子（煎餅）

御飯	胚芽米
焼きがんもどきのあんかけ	豆腐　鶏ひき肉　にんじん　ひじき　みりん　塩　だし　しょうゆ　片栗粉
ほうれん草の塩ごま和え	ほうれんそう　もやし　コーン　ごま　塩
さつまいものみそ汁	油揚げ　さつまいも　たまねぎ　にんじん　しめじ　わかめ　だし　みそ
牛乳	牛乳
おから ソフトクッキー	おから　米粉　きなこ　三温糖　油　豆乳
すいか	すいか

28　牛乳　米菓

にんじんごはん	胚芽米　にんじん　塩
さばの塩焼き	さば　塩　油　酒
切干大根の旨煮	切り干しだいこん　にんじん　油揚げ　だし　しょうゆ　みりん　三温糖
夏野菜の豚汁	豚肉　トマト　たまねぎ　キャベツ　なす　ごぼう　ピーマン　ごま油　だし　みそ
牛乳	牛乳
豆腐のチヂミ	こまつな　にら　にんじん　豆腐　米粉　片栗粉　豆乳　油　しょうゆ　ごま油　ごま
バナナ	バナナ

29　牛乳　お菓子（クッキー）

御飯	胚芽米
ピーマンの細切り炒め	牛肉　しょうゆ　酒　片栗粉　ピーマン　黄ピーマン　にんじん　はるさめ　油　酒　中華だし
きゅうりのゆかりあえ	きゅうり　しそふりかけ
豆腐のスープ	豆腐　にんじん　たまねぎ　はくさい　わかめ　ごま　中華だし　しょうゆ　塩
牛乳	牛乳
オレンジムース	ゼラチン　牛乳　グラニュー糖　オレンジ濃縮果汁　生クリーム　みかん缶
お菓子	せんべい

30　牛乳　米菓

麦御飯	胚芽米　押麦
あじのマリネ	あじ　酒　塩　米粉　油　たまねぎ　きゅうり　黄ピーマン　酢　三温糖
粉ふき芋	じゃがいも　パセリ　塩　こしょう
ほうれん草のすまし汁	はくさい　ほうれんそう　ながいも　えのきたけ　にんじん　ねぎ　こんぶ　だし　しょうゆ
牛乳	牛乳
米粉のバナナパン	大豆粉　米粉　片栗粉　バナナ　豆乳　ベーキングパウダー　油　三温糖
プルーン	プルーン

31　牛乳　お菓子（あられ）

やきそば	焼きそばめん　豚肉　キャベツ　にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ　あおのり　油　ソース　ケチャップ　塩　こしょう
豆腐のすまし汁	豆腐　はくさい　えのきたけ　にんじん　こんぶ　だし　しょうゆ　塩
牛乳	牛乳
お菓子	クッキー　せんべい
プチゼリー	プチゼリー　2個