7　月　献　立　表

2022年
社会福祉法人どろっぷす　あさひ保育所

日付					1日（金）
献立	【半夏生】 半夏生とは、夏至から数えて11日目（今年は7月２日）のことをいい、田植えを終える目安とされてきました。 福井県で「鯖」を食べる風習があるのは、昔、越前四ヶ浦の方に領地のあった大野の殿様が、田植えで疲れた農民の栄養補給のために、脂ののった「鯖」を食べるようにすすめたためだといわれています。 ※都合により献立を変更させて頂く場合があります。				ごはん 焼き鯖 （鯖） 小松菜のおかか和え （小松菜　もやし　人参　ツナ　かつお節） なめこのみそ汁 （なめこ　絹豆腐　ねぎ） 以上児491Kcal　蛋白質25.6g　脂質19.0g　炭水化物51.2g　食塩1.6g
朝のおやつ					バナナ　牛乳
3時のおやつ					★ぷるるんデザート
日付	4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）	8日（金）
献立	ごはん ビーフン （ビーフン　豚肉　人参　キャベツ　椎茸　筍） ピーマンのおかか和え （ピーマン　もやし　ハム　かつお節） ブロッコリーのスープ （ブロッコリー　ウインナー　コーン） 以上児417Kcal　蛋白質14.0g　脂質13.8g　炭水化物57.6g　食塩2.4g	菜めしごはん 白身魚の南蛮漬け （白身魚　玉ねぎ　ピーマン　人参） きゅうりのごま醤油和え （きゅうり　白すりごま） ニラ玉汁 （ニラ　卵　絹豆腐） 以上児463Kcal　蛋白質16.1g　脂質9.7g　炭水化物73.3g　食塩2.0g	豚丼 （ご飯　豚肉　玉ねぎ　生姜） 人参の塩昆布和え （人参　きゅうり　もやし　ツナ　塩昆布） じゃが芋の味噌汁 （じゃがいも　玉ねぎ　ねぎ） ソフールヨーグルト 以上児669Kcal　蛋白質22.9g　脂質19.0g　炭水化物97.7g　食塩2.8g	冷やし中華 （中華麺　きゅうり　卵　卵なしハム） 星のコロッケ （星のコロッケ） お星さまフルーツポンチ （星形杏仁豆腐　みかん缶　黄桃缶　パイン缶　カルピス） 未満児さんは、おむすび　星のコロッケ　そうめん汁　フルーツポンチです 以上児448Kcal　蛋白質11.9g　脂質16.2g　炭水化物62.3g　食塩1.1g	ハヤシライス （ごはん　豚肉　グリンピース　人参　玉ねぎ　しめじ　ハヤシルー） かぼちゃの天ぷら （かぼちゃ　小麦粉） ブロッコリーのおかか和え （ブロッコリー　ちりめんじゃこ　かつお節） 以上児683Kcal　蛋白質17.5g　脂質17.4g　炭水化物110.9g　食塩1.6g
朝のおやつ	カルシウムせんべい　牛乳	バナナ　牛乳	マンナビスケット　牛乳	動物ビスケット　牛乳	バナナ　牛乳
3時のおやつ	★ココアちんすこう	★いなりずり（未満児さんはせんべい）	ベジたべる　牛乳	星食べよせんべい　チーズ	★ひとくちパイ
日付	11日（月）	12日（火）	13日（水）	14日（木）	15日（金）
献立	ごはん 若鶏のレモン煮 （鶏もも肉　レモン） もやしのナムル （もやし　きゅうり　人参　ハム　コーン　白いりごま） 小松菜のすまし汁 （小松菜　ちくわ麩　しめじ） 以上児445Kcal　蛋白質18.9g　脂質14.5g　炭水化物57.5g　食塩2.4g	ごはん 筑前煮 （里芋　ごぼう　こんにゃく　鶏肉　干し椎茸　筍　人参） トマトときゅうりの和え物 （トマト　きゅうり　大葉　しらす） 大根のすまし汁 （かまぼこ　大根　ほうれん草） 以上児482Kcal　蛋白質15.3g　脂質12.7g　炭水化物74.5g　食塩2.8g	ごはん 揚げ餃子 （冷凍ぎょうざ） ほうれん草のおかか和え （ほうれん草　人参　もやし　かつお節） 豆腐のみそ汁 （絹豆腐　えのき　ねぎ） 冷凍ミカン 以上児708Kcal　蛋白質31.4g　脂質25.3g　炭水化物86.8g　食塩2.3g	バーガーパン 煮込みハンバーグ （ハンバーグ　ケチャップ） きゅうりとちくわのさっぱり和え （きゅうり　ちくわ　コーン　もやし） わかめスープ （わかめ　人参　絹豆腐　ねぎ） 以上児571Kcal　蛋白質20.8g　脂質19.2g　炭水化物79.5g　食塩2.4g	ごはん 鶏のしそ味噌焼き （鶏もも肉　大葉　白ごま） ひじきの和風サラダ （ひじき　ツナ　枝豆　コーン　人参） 小松菜とエリンギのスープ （小松菜　エリンギ） 以上児562Kcal　蛋白質22.4g　脂質23.4g　炭水化物64.4g　食塩2.6g
朝のおやつ	バナナ　牛乳	塩せんべい　牛乳	アンパンマンソフトせんべい　牛乳	りんご　牛乳	中半月　牛乳
3時のおやつ	巨峰ゼリー	★レアヨーグルトケーキ	アスパラガスビスケット　牛乳	ミニ野菜スティック　ジョア	★ごまトースト　牛乳
日付	18日（月）	19日（火）	20日（水）	21日（木）	22日（金）
献立	海の日 （お休み）	ごはん ささみのチーズフライ （鶏ささみ　粉チーズ　パン粉） 人参のごま味噌サラダ （人参　きゅうり　もやし　みそ　白いりごま） ちくわのすまし汁 （ちくわ　大根　人参　ねぎ） 以上児492Kcal　蛋白質24.5g　脂質8.8g　炭水化物76.4g　食塩1.9g	そぼろごはん （ごはん　鶏ひき肉　卵　グリンピース） スパゲティサラダ （スパゲティ　きゅうり　コーン　ハム　卵なしマヨネーズ） 具だくさんみそ汁 （小松菜　人参　舞茸　うす揚げ） メロンゼリー 以上児588Kcal　蛋白質21.8g　脂質18.2g　炭水化物82.0g　食塩1.5g	ごはん 豚肉と大根の旨煮 （大根　豚肉　生姜） じゃこサラダ （きゃべつ　もやし　人参　ちりめんじゃこ　卵なしマヨネーズ） あっさりすまし汁 （えのき　オクラ　しめじ） 以上児549Kcal　蛋白質16.6g　脂質25.1g　炭水化物61.6g　食塩3.3g	ロールパン　いちごジャム ミートマカロニ （マカロニ　豚ひき肉　玉ねぎ　人参） バンバンジーサラダ （もやし　鶏ささみ　きゅうり　コーン　人参　胡麻ドレッシング） 茎わかめのスープ （茎わかめ　椎茸　筍） 以上児533Kcal　蛋白質18.6g　脂質18.8g　炭水化物71.5g　食塩2.9g
朝のおやつ		ウエハース　牛乳	アンパンマンキャラメルコーン　牛乳	りんご　牛乳	バナナ　牛乳
3時のおやつ		まがりせんべい　ジョア	★たこやき（未満児はお好み焼き）　牛乳	★おかかチーズおやき	元気カリポテ　牛乳
日付	25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）
献立	ごはん 鰆の西京焼き （鰆） きゃべつのいろいろサラダ （キャベツ　もやし　卵なしハム　冷凍コーン　青じそドレッシング） そうめん汁 （そうめん　かまぼこ　ねぎ　干しシイタケ） 以上児598Kcal　蛋白質23.5g　脂質16.4g　炭水化物85.5g　食塩3.1g	ごはん 揚げ出し豆腐 （豆腐　大根　ねぎ） 塩麹きんぴら （ベーコン　ごぼう　人参　糸こんにゃく　塩麹） 舞茸のすまし汁 （舞茸　人参　玉ねぎ） 以上児528Kcal　蛋白質14.6g　脂質16.3g　炭水化物79.0g　食塩2.9g	ひじきごはん お麩なカツ （車麩　小麦粉　パン粉） にんじんとわかめの甘酢和え （人参　わかめ　もやし） 茄子のみそ汁 （なす　たまねぎ　薄揚げ） トマト 以上児746Kcal　蛋白質19.2g　脂質13.2g　炭水化物135.3g　食塩3.5g	ゆかりごはん ほうれん草入りだし巻き （卵　ほうれん草） かぼちゃサラダ （かぼちゃ　きゅうり　ベーコン　コーン　卵なしマヨネーズ） わかめのみそ汁 （わかめ　うすあげ　人参　玉ねぎ） 以上児624Kcal　蛋白質22.4g　脂質27.5g　炭水化物69.8g　食塩2.0g	ソースかつ丼 （ごはん　ヒレカツ） マカロニのさっぱりサラダ （マカロニ　きゅうり　人参　卵なしハム　みかん缶） 豆腐のすまし汁 （絹豆腐　わかめ　えのき） 以上児541Kcal　蛋白質27.5g　脂質27.1g　炭水化物43.5g　食塩4.3g
朝のおやつ	バナナ　牛乳	りんご　牛乳	きなこせんべい　牛乳	フィンガービスケット　牛乳	食べっ子ベイビー　牛乳
3時のおやつ	★ごまチーズスティックケーキ	おから入り揚げあられ　ジョア	★茹でとうもろこし	ごませんべい　牛乳	パピコ（ももぐみはりんごゼリー）