

2021年7月 幼児月間献立表

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 | 材 料 名 | | | | 3時おやつ |
|---------|---|--|--------------------------------------|---|---|---|----------------------------|
| | | | 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 | 調味料 | |
| 01 木 | ご飯、きゃべつのスープ、鶏肉のピカタ、ラタトゥイユ、バナナ | 550(497) 24(22) 20(19) 1.1(1.0) | 米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、米粉 | 牛乳、鶏肉、卵、おから、ベーコン、粉チーズ | バナナ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト、キャベツ、ピーマン、にんじん | しょうゆ、食塩、鶏がらだし、コンソメ | 牛乳、みたらし芋もち |
| 02 金 | ご飯、なすのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、ブロッコリーの白あえ、オレンジ | 543(489) 24(22) 17(16.1) 1.9(1.6) | 米、干しとうめん、ごま、砂糖、油 | 牛乳、豚肉、とうふ、卵、なると、油揚げ、みそ | なす、オレンジ、ミニトマト、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、わかめ、しょうが | だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、めんつゆ、食塩 | 牛乳、おやつそうめん |
| 05 月 | ◆鉄分強化day◆ ご飯、豆腐すまし汁、すこもり風オムレツ、レバー唐揚げ、バナナ | 605(487) 26(21) 17(13) 1.3(1.1) | 米、米粉、油、砂糖、三温糖、バター | 牛乳、豚肉レバー、卵、さば、とうふ、ベーコン | トマト、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、しょうが | だし汁、カレールウ、ウスターソース、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、ケチャップ、ウスターソース | 牛乳、鯖カレー |
| 06 火 | ご飯、わかめスープ、肉団子の酢豚風、枝豆のサラダ、オレンジ | 605(538) 22(20) 23(21) 1.3(1.1) | 米、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、とうふ、生クリーム、しらす干し、ゼラチン、干しえび、削り節 | たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、オレンジ、オレンジジュース、えだまめ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、わかめ | しょうゆ、酢、コンソメ、中華だし、鶏がらだし | 牛乳、パイナップルムース |
| 07 水 | 七夕冷やし中華、お星さまスープ、シューマイ、ポイルブロッコリー、ヨーグルト | 550(493) 23(21) 14(14) 2.2(1.8) | 中華めん、砂糖、ごま油、油 | 牛乳、ヨーグルト、卵、ハム、鶏肉、かにかまぼこ | もも、みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、チンゲンサイ、すいか、パイナップル、えのきたけ、かんてん | 酢、しょうゆ、中華だし、食塩 | 牛乳、きらきらフルーツポンチ |
| 08 木 | ご飯、みそ汁、チキン南蛮風、小松菜のサラダ、オレンジ | 587(525) 23(21) 24(22) 1.7(1.5) | 米、ホットケーキ粉、米粉、無塩バター、マヨネーズ、和風ドレッシング、砂糖 | 牛乳、鶏肉、チーズ、卵、とうふ、しらす干し、卵、みそ | こまつな、オレンジ、コーン、しめじ、わかめ | だし汁、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉 | 牛乳、チーズまんじゅう |
| 09 金 | 夏野菜カレー、ズッキーニのスープ、切干大根のサラダ、すいか | 524(472) 19(18) 18(18) 1.4(1.2) | 米、ビーフン、マヨネーズ、ごま油、ごま | 牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、みそ、干しえび | すいか、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、なす、ズッキーニ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、おくら、しめじ、干しいたけ | カレールウ、酒、コンソメ、しょうゆ、コンソメ、食塩 | 牛乳、野菜たっぷりビーフン |
| 12 月 | ご飯、キャベツの中華スープ、なすと豚肉のみそ炒め、小松菜ともやしのナムル、オレンジ | 512(465) 22(20) 15(15) 0.8(0.7) | 米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油 | 牛乳、豚肉、豆乳、ベーコン、ハム、きな粉、みそ | こまつな、なす、キャベツ、オレンジ、もやし、ピーマン、ねぎ、にんじん | 酒、酢、しょうゆ、食塩、鶏がらだし | 牛乳、牛乳もち |
| 13 火 | 塩ラーメン、コロッケ、ツナサラダ、さくらんぼゼリー | 596(534) 28(25) 23(22) 1.3(1.1) | 中華麺、コロッケ、油、マヨネーズ、米粉、砂糖、ホイップクリーム、ゼリー | 豚肉、なると、ツナ | たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ブロッコリー、コーン、りんご、みかん、もも | とりがら、ソース、塩、 | 牛乳、お誕生日トライフルケーキ |
| 14 水 | ご飯、野菜スープ、ポークビーンズ、コールスローサラダ、ピンクグレープフルーツ | 563(504) 19(17) 19(19) 0.9(0.8) | 米、じゃがいも、米粉、砂糖、油 | 牛乳、豚肉、大豆、卵、ハム | グレープフルーツ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、さやいんげん、ニンニク | 酢、ココア、ケチャップ、食塩、鶏がらだし、パセリ粉 | 牛乳、すくすくココアバナナケーキ |
| 15 木 | ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、ブロッコリーのりマヨ和え、メロン | 561(502) 24(21) 22(20) 1.6(1.3) | 米、ホットケーキ粉、油、砂糖、マヨネーズ | 牛乳、卵、鶏肉、ウインナー、とうふ、しらす干し、卵、みそ | メロン、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、なめこ、グリーンピース、干しいたけ、刻みのり | だし汁、しょうゆ、食塩 | 牛乳、アメリカンドッグミニ |
| 16 金 | ご飯、みそ汁、さばの竜田揚げ、厚揚げのそぼろ煮、バナナ | 596(534) 28(25) 23(22) 1.3(1.1) | 米、米粉、片栗粉、砂糖、油 | 牛乳、さば、生揚げ、豆腐、卵、おから、豚肉、ベーコン、チーズ、みそ、高野豆腐 | バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ミニトマト、しいたけ、えのきたけ、グリーンピース、しょうが | だし汁、酒、しょうゆ、パセリ粉 | 牛乳、おからキッシュ |
| 19 月 | ご飯、にら卵スープ、中華風ロースチキン、小松菜のナムル、バナナ | 573(515) 27(24) 21(20) 1.9(1.6) | 米、砂糖、ごま油、ごま | 牛乳、鶏肉、チーズ、卵 | どうもろこし、こまつな、えだまめ、バナナ、にんじん、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にら、ニンニク、しょうが | しょうゆ、本みりん、食塩、中華だし、酢、鶏がらだし、食塩 | 牛乳、キャンディチーズ、塩ゆで枝豆、ゆでどうもろこし |
| 20 火 | ご飯、豆スープ、シン・ケバブ、チヨハンサラダ、オレンジ | 576(516) 22(20) 24(22) 1.7(1.4) | 米、米粉、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、ハム | きゅうり、トマト、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、黄ピーマン、コーン、しょうが | ケチャップ、酢、酢、中華だし、ウスターソース、食塩、カレー粉、パセリ粉 | 牛乳、ピデ |
| 21 水 | 塩焼きそば、カレー風スープ、鶏のから揚げ、ポイルブロッコリー、ミニトマト、バナナ | 570(513) 27(25) 23(22) 2.2(1.8) | 焼きそばめん、片栗粉、米粉、油、米粉、マヨネーズ、砂糖、マヨネーズ | 牛乳、鶏肉、豚肉、おから、ウインナー、チーズ、ベーコン | バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、ミニトマト、たまねぎ、しょうが、ニンニク、あおのり | 中濃ソース、鶏がらだし、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう | 牛乳、たこ焼き風 |
| 26 月 | ご飯、エビの中華スープ、夏野菜たっぷりマーボー、ブロッコリーの中華和え、ピンクグレープフルーツ | 604(536) 25(22) 22(20) 2.1(1.8) | 米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま | 牛乳、とうふ、牛肉・豚肉、チーズ、ちくわ、しらす干し、みそ、干しえび | グレープフルーツ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、干しいたけ、ニンニク、しょうが、あおのり | 酒、しょうゆ、酢、中華だし、食塩、鶏がらだし | 牛乳、のりじゃこトースト |
| 27 火 | ご飯、チキンスープ、さけのカレームニエル、スペイン風オムレツ、オレンジ | 495(450) 30(27) 15(15) 1.1(0.9) | 米、コーンフレーク、油、米粉、無塩バター、砂糖 | 牛乳、さけ、卵、鶏肉、ツナ、チーズ | たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、トマト、にんじん、えのきたけ | 食塩、コンソメ、カレー粉 | 牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き |
| 28 水 | 牛肉みそ丼、とうがんのすまし汁、豆腐のコロコロサラダ、バナナ | 740(649) 27(24) 28(26) 1.7(1.4) | 米、白玉粉、強力粉、油、オリーブ油、砂糖 | 牛乳、牛肉、とうふ、チーズ、ハム、みそ | とうがん、バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、トマト、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、グリーンピース、あおのり、しょうが | だし汁、酢、本みりん、酒、食塩、しょうゆ | 牛乳、豆腐ポンデケーキ |
| 29 木 | ご飯、みそ汁、あじの梅しそ焼き、千草焼き、オレンジ | 538(485) 29(26) 19(18) 1.3(1.1) | 米、片栗粉、油、砂糖 | 牛乳、卵、あじ、鶏肉、大豆、みそ | ミニトマト、たまねぎ、オレンジ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、うめびしお、干しいたけ、しそ、わかめ、ニンニク、しょうが | だし汁、酒、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食塩 | 牛乳、大豆焼きナゲット |
| 30 金 | ◆鉄分強化day◆ レバー入りミートスパゲティ、きのこのスープ、ブロッコリーの三色サラダ、すいか | 564(504) 27(24) 15(15) 1.4(1.2) | マカロニ、米、米粉、砂糖、油、ごま | 牛乳、豚レバー、牛肉、豚肉、ツナ、しらす干し、ベーコン | すいか、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、えだまめ、コーン、ピーマン、にんじん、しめじ、さやえんどう | ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、鶏がらだし | 牛乳、枝豆とじゃこのご飯 |

* 千葉県産黒酢米を使用しております。

* 献立変更の可能性が有ります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください

| | 以上児 | 未満児 |
|-------|-----------|-----------|
| | 目標量/平均栄養価 | 目標量/平均栄養価 |
| 熱量 | 630/577 | 530/514 |
| タンパク質 | 26/25 | 26/22 |
| 脂質 | 18/20 | 14/19 |
| 食塩相当量 | 1.6/1.5 | 1.7/1.3 |

