



2019年7月幼児食月間献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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月	ご飯☆麦入り、イギリス風ランチスープ、タンドリチキチン、フロッコリーの三色サラダ、バナナ	523.0(488.9) 23.8(22.4) 16.1(16.7) 1.7(1.5)	米、クラッカー、麦、油	○牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、○チーズ、ベーコン、◎牛乳	フロッコリー、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、とうもろこし、ニンニク	コンソメ、しょうゆ、食塩、酢、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ)
02火	ご飯☆麦入り、麩のすまし汁、炒り豆腐、ほうれん草のごま和え、オレンジ	580.4(532.9) 24.9(23.3) 19.7(19.5) 2.3(1.9)	米、○食パン、○マヨネーズ、ごま、砂糖、油、麦、こま	○牛乳、豆腐、卵、鶏肉、○しらす、○チーズ、◎牛乳	もやし、ほうれん草、オレンジ、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、ねぎ、枝豆、椎茸、○青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
03水	ご飯☆麦入り、けんちん汁、さわらのごま照り焼き、切干大根の炒め物、ゴールドキウイ	619.9(562.9) 29.5(26.9) 23.1(22.3) 1.9(1.6)	米、○片栗粉、ごま、○油、麦、ごま油	○牛乳、さわら、○鶏肉、豆腐、○おから、鶏肉、竹輪、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、大根、もやし、にんじん、○玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、切干大根、○ニンニク、○しょうが	だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、○食塩、○こしょう	牛乳、おからナゲット
04木	七夕冷やし中華、ジュウマイ、トマトの和え物、七夕フルーツゼリー	684.4(614.5) 25.5(23.7) 24.2(23.1) 2.7(2.3)	中華めん、○小麦粉、○砂糖、○バター、砂糖、油、ごま油	○牛乳、卵、○卵、ハム、さば、かまぼこ、ゼラチン、かつお節、◎牛乳	きゅうり、トマト、みかん、バナナ、パイナップル、にんじん、すいか、枝豆、もやし、キウイ	しょうゆ、酢、中華だし	牛乳、七夕タルト
05金	ご飯☆麦入り、おかず汁、豚肉の香味焼き、おから入りかぼちゃサラダ、オレンジ	582.9(534.8) 25.7(23.9) 18.2(18.3) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、麦、○バター、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、○豆腐、鶏肉、○卵、○チーズ、おから、○魚肉ソーセージ、みそ、高野豆腐、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、玉ねぎ、ミニトマト、なす、えのき茸、○とうもろこし、とうもろこし、レタス、ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酒、酢	牛乳、豆腐ホットパン
08月	ご飯☆麦入り、中華スープ、八宝菜、もやしとわかめのナムル、オレンジ	549.6(508.2) 18.8(18.4) 16.5(17.0) 2.0(1.7)	米、○コーンフレーク、○砂糖、油、片栗粉、麦、砂糖、ごま、バター、ごま油	豚肉、○ヨーグルト、○生クリーム、えび、うすら卵、○ゼラチン、◎牛乳	白菜、にんじん、もやし、○オレンジジュース、○オレンジ、オレンジ、えのき茸、たけのこ、きくらげ、椎茸、わかめ	○麦茶、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう	麦茶、ムース
09火	ご飯☆麦入り、おくらスープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、メロン	582.6(495.1) 30.1(19.6) 17.7(17.4) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○長いも、オリーブ油、麦、○油	○牛乳、かれい、卵、○豚肉、チーズ、コンビーフ、○えび、○かつお節、◎牛乳	メロン、玉ねぎ、フロッコリー、トマト、○キャベツ、ミニトマト、にんじん、おくら、ピーマン、セロリ、エリンギ、○ねぎ、○青のり	○ケチャップ、食塩、○ソース、コンソメ、こしょう	牛乳、お好み焼き
10水	ご飯☆麦入り、豆腐すまし汁、鶏肉のマーマレード焼き、切干大根と里芋の旨煮、バナナ	671.6(607.7) 25.7(23.9) 16.9(17.4) 2.0(1.7)	米、里いも、○白玉粉、○小麦粉、麦、○オリーブ油、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、豆腐、○豆腐、油揚げ、○チーズ、◎牛乳	バナナ、フロッコリー、ほうれん草、切干大根、にんじん、マーマレード、さやえんどう、わかめ、○青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	牛乳、豆腐ボンテケージョ
11木	なすミートスパゲティ、きのこのスープ、花野菜のクオネースグラタン、ピンクグレープフルーツ	752.4(668.9) 28.2(25.9) 27.3(25.6) 2.3(1.9)	○米、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、小麦粉、砂糖、○ごま油	○牛乳、卵、○豚肉、豚肉、牛肉、鶏しほり、チーズ、◎牛乳	グレープフルーツ、玉ねぎ、カリフラワー、にんじん、なす、フロッコリー、えのき茸、トマトビュッレ、○玉ねぎ、○にんじん、しめじ、○パセリ、さやえんどう、パセリ	ケチャップ、ソース、○酒、ワイン、○しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳、豚肉チャーハン
12金	ご飯☆麦入り、みそ汁、鶏団子の照り煮、ひじきとほうれん草のサラダ、ヨーグルト	544.1(502.3) 21.8(20.7) 15.9(16.5) 1.6(1.4)	米、○片栗粉、油、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、麦、ごま	ヨーグルト、鶏肉、○豆腐、○牛乳、○きな粉、みそ、◎牛乳	ほうれん草、もやし、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき、わかめ	だし汁、○麦茶、しょうゆ、酒、○食塩	麦茶、牛乳くす餅
16火	ご飯☆麦入り、豆腐すまし汁、豚しゃぶ風あえ物、小松菜とツナのごま和え、ゴールドキウイ	611.0(555.8) 23.0(21.7) 18.0(18.2) 2.0(1.7)	米、○米、砂糖、麦、ごま、○ごま油、ごま油、○ごま	○牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、○しらす、○かつお節、◎牛乳	キウイフルーツ、小松菜、キャベツ、にんじん、えのき茸、○ねぎ、レモン果汁、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、○しょうゆ	牛乳、じゃこねぎおにぎり
17水	ご飯☆麦入り、コーンスープ、白身魚のトマトソース、アスパラガスと人参のソテー、なし	576.2(527.9) 23.9(22.4) 16.7(17.2) 1.9(1.6)	米、○パン、片栗粉、油、○砂糖、麦、○バター	○牛乳、メルルーサ、ソーセージ、卵、○きな粉、◎牛乳	梨、とうもろこし、グリーンアスパラ、とうもろこし、ねぎ、トマトビュッレ、にんじん、あさつき、ニンニク、しょうが	みりん、酒、中華だし、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、ラスク・きな粉
18木	ご飯☆麦入り、おくらスープ、魚の甘酢あんかけ、きゅうりと卵のサラダ、フチゼリー	551.3(508.0) 22.0(20.9) 16.3(16.9) 1.5(1.3)	米、フチゼリー、油、片栗粉、マヨネーズ、麦、砂糖	○牛乳、たら、うすら卵、◎牛乳	○とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、○枝豆、とうもろこし、大根、しいたけ、おくら、しょうが、わかめ、ニンニク	ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、中華だし、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳、ゆでとうもろこし、塩ゆで枝豆
19金	お弁当の日 		○そうめん	○卵、○なると◎牛乳	○ミニトマト○ねぎ	○麦茶、○めんつゆ	麦茶、そうめん
22月	牛肉のみそ丼、麩のすまし汁、枝豆の白和え、なし	586.3(536.1) 20.6(19.8) 21.7(21.1) 1.8(1.5)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、ごま、油、砂糖、麩	○牛乳、豆腐、牛肉、○ツナ、○卵、みそ、◎牛乳	梨、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、とうもろこし、枝豆、えのき茸、ピーマン、ねぎ、○玉ねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、○パセリ粉	牛乳、ツナパン
23火	ご飯☆麦入り、おくらスープ、さわらのコーンマヨネーズ焼き、干草焼き、オレンジ	622.2(566.3) 24.6(23.0) 26.8(25.2) 1.7(1.5)	米、○ビーフン、マヨネーズ、小麦粉、麦、○油、油、砂糖、バター、○ごま油	○牛乳、さわら、卵、○豚肉、ベーコン、チーズ、◎牛乳	○玉ねぎ、オレンジ、○にんじん、ほうれん草、にんじん、おくら、ヤングコーン、とうもろこし、○ピーマン、○椎茸、椎茸	だし汁、しょうゆ、○酒、○しょうゆ、食塩、コンソメ、○コンソメ、カレー粉、パセリ粉	牛乳、ビーフン
24水	ピピン麺、豚肉と白菜のスープ、おくらとちくわの海苔あえ、ヨーグルトあえ	697.3(624.8) 27.7(25.4) 14.3(15.2) 3.5(2.9)	○米、そうめん、砂糖、ごま油、片栗粉、油	ヨーグルト、豚肉、○えび、卵、豚肉、竹輪、○ベーコン、かつお節、◎牛乳	白菜、おくら、もやし、みかん、バナナ、○玉ねぎ、ねぎ、大根、にんじん、○にんじん、パイナップル、○とうもろこし、にら、のり、しょうが、ニンニク、青のり	○麦茶、しょうゆ、酒、中華だし、○コンソメ、食塩、食塩、○パセリ粉、こしょう	麦茶、えびピラフ
25木	ご飯☆麦入り、中華スープ、中華風ローストチキン、もやしの中華風和え物、パイナップルゼリー	579.5(530.6) 25.7(23.9) 17.9(18.2) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、麦、ごま、ごま油、油	○牛乳、鶏肉、○ウインナー、卵、○卵、○牛乳、◎牛乳	パイナップルジュース、もやし、玉ねぎ、パイナップル、にんじん、小松菜、にら、かんでん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、ミニアメリカンドッグ
26金	ご飯☆麦入り、とうがん汁、野菜たっぷり夏マヨネーズ、厚焼き卵、すいか	575.9(527.7) 26.5(24.5) 15.9(16.6) 1.8(1.5)	米、○せんべい、片栗粉、砂糖、麦、ごま油、○砂糖、油	○ヨーグルト、豆腐、卵、豚肉、ツナ、鶏肉、○しいたけ、みそ、◎牛乳	すいか、冬瓜、トマト、なす、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、椎茸、ニンニク、しょうが	○麦茶、だし汁、だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩	麦茶、小魚、せんべい、ヨーグルト
29月	ご飯☆麦入り、とうがんスープ、ボークチャップ、フロッコリーのミモザサラダ、ピンクグレープフルーツ	671.2(604.0) 25.8(24.0) 25.0(23.8) 1.6(1.4)	米、○小麦粉、○バター、○砂糖、マヨネーズ、春雨、油、片栗粉、麦、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉、○卵、卵、ハム、○おから、○アーモンド、えび、◎牛乳	グレープフルーツ、冬瓜、フロッコリー、玉ねぎ、にんじん、○干しひょうどう、椎茸	ケチャップ、ソース、酒、食塩、中華だし、こしょう	牛乳、おからレーズンクッキー
30火	ご飯☆麦入り、わかめスープ、鶏肉の野菜煮込み、フロッコリーとコーンのソテー、フチゼリー	590.2(539.2) 23.0(21.7) 14.8(15.6) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、フチゼリー、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、油、麦、○油、米粉、ごま	○牛乳、鶏肉、○牛乳、○卵、○おから、◎牛乳	トマト、玉ねぎ、キャベツ、りんご、フロッコリー、にんじん、とうもろこし、しいたけ、○干しひょうどう、わかめ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳、おから蒸しパン
31水	★お楽しみメニュー★ 夏野菜カレー、はるさめスープ、マカロニサラダ、すいか	679.2(610.4) 20.2(19.4) 23.6(22.7) 2.1(1.8)	米、麦、マカロニ、春雨、マヨネーズ、オリーブ油、○チョコレート、油	○牛乳、○アイスクリューム、鶏肉、豚肉、ハム、◎牛乳	すいか、なす、玉ねぎ、かぼちゃ、チンゲン菜、きゅうり、トマト、にんじん、とうもろこし、おくら、えのき茸	カレールー、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、お誕生日アイスパフェ

*千葉県産コシヒカリを使用しております
 *献立変更の可能性がございます。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★