



# 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( )は未満児	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	
1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
2金	ご飯、なすのみそ汁、豚肉のしょうが焼き風、ブロッコリーの白あえ、オレンジ	543(489) 24(22) 17(16) 1.9(1.6)	米、米粉、ごま、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、とうふ、卵、みそ、チーズ	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(かつお・昆布)、酒、本みりん、しょうゆ、めんつゆ、食塩	牛乳、ツナマヨパン
5月	ご飯、野菜スープ、ポークビーンズ、コールスローサラダ、りんごゼリー	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	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
6火	ご飯、みそ汁、あじの梅しそ焼き、干草焼き、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、ごまつな、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、うめびしお、干ししいたけ、しそ、わかめ、ニンニク、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、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
7水	七夕冷やし中華、お星さまスープ、お星さまハンバーグ、ホイップブロッコリー、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、フルーツボンチ
8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	ごまつな、オレンジ、コーン、しめじ、わかめ	だし汁(かつお・昆布)、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳、チーズまんじゅう
9金	夏野菜カレー、ズッキーニのスープ、大根のみそマヨサラダ、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、ごまつな、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、おくら、しめじ、干ししいたけ	カレー粉、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、豆腐すまし汁、すぐもり風オムレツ、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(かつお・昆布)、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
13火	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、豆乳、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(かつお・昆布)、酒、しょうゆ、パセリ粉	牛乳、おからキッシュ
14水	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	ごまつな、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、きなこプリン
15木	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、ブロッコリーののりマヨ和え、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、ごまつな、なめこ、グリーンピース、干ししいたけ、刻みのり	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、食塩	牛乳、アメリカンドッグミニ
16金	<h2>夏祭りメニュー</h2>						
19月	ご飯、にら卵スープ、中華風ローストチキン、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、ごまつな、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、オレンジゼリー
20火	ご飯、豆スープ、シシ・ケバブ、チョパンサラダ、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、ピテ
21水	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、バナナ	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	バナナ、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
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、干ししいたけ、ニンニク、しょうが、あおのぼろ	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	牛肉もす丼、とうがんのすまし汁、豆腐のココロサラダ、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、ごまつな、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(かつお・昆布)、酢、本みりん、酒、食塩、しょうゆ	牛乳、豆腐ボンチケージョ
29木	ご飯、わかめスープ、肉団子の豚豚風、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
30金	ご飯、コーンスープ、カレイのチーズ焼き、おから入りポテトサラダ、ぶどうゼリー	677(595) 23(21) 23(22) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、かれい、ホイップクリーム、おから、豆乳、チーズ、ハム、卵	ぶどうジュース、コーン、ミニトマト、ブロッコリー、もも缶、みかん、にんじん、ブルーベリー、きゅうり、葉ねぎ、粉かんてん	食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、お誕生日ケーキ

\*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あります。ご了承ください。

★こども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 目標量/平均栄養価	未満児 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

