

2020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				10時おやつ	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水	ご飯、はるさめスープ、白身魚の野菜あんかけ、もやし中華風和え物、バナナ	603.2(553.0) 22.4(21.3) 14.3(15.3) 1.5(1.3)	米、米粉、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま、ごま油	豆乳、メルルーサ、チーズ、干しえび、牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、バナナ、チンゲンサイ、えのきたけ、しめじ、ピーマン、しょうが、カットわかめ、ニンニク	酢、しょうゆ、酒、コンソメ、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、米粉 チーズ蒸しパン
02木	ご飯、かぼちゃのミルクスープ、鶏肉の野菜煮込み、きゅうりとハムのサラダ、メロン	622.7(565.2) 25.4(23.6) 20.7(20.4) 1.7(1.4)	米、焼そばめん、じゃがいも、油、米粉、ごま油	鶏肉、牛乳、豚肉、ハム、ベーコン、干しえび、牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、キャベツ、こまつな、かぼちゃ、もやし、コーン、りんご、しいたけ、ピーマン、干ししいたけ、しょうが、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、栄養 いっぱい焼き そば
03金	ご飯、なめこのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ	643.8(583.0) 24.5(22.9) 21.9(21.4) 1.2(1.0)	米、白玉粉、強力粉、油、オリーブ油、砂糖	豚肉、牛乳、豆腐、油揚げ、チーズ、みそ	オレンジ、ミニトマト、コーン、にんじん、たまねぎ、えだまめ、なめこ、ひじき、しょうが、あおのり、カットわかめ	だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳	牛乳、豆腐 ボンデケーキ
06月	ご飯、麩のすまし汁、親子煮、チンゲンサイとしらすのごま和え、パイナップル	604.7(550.8) 22.3(21.1) 22.2(21.6) 0.9(0.9)	米、米粉、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま、麩	鶏肉、卵、きな粉、豆乳、しらす干し、牛乳	パイナップル、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、さやえんどう、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、米粉の きな粉クッキー
07火	七夕冷やし中華、ジュウマイ、おくらとツナのサラダ、オレンジ	639.1(579.4) 23.9(22.4) 26.0(24.6) 2.5(2.1)	中華めん、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、油	卵、ツナ、卵、ハム、かにかまぼこ、牛乳	おくら、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、もやし	酢、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、七夕 タルト
08水	ご飯、チキンスープ、カレイのチーズ焼き、ブロッコリーと卵のサラダ、きな粉ヨーグルト	600.2(547.1) 33.2(29.9) 21.8(21.2) 1.4(1.2)	米、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト、かはい、卵、ハム、チーズ、鶏肉、きな粉、牛乳	どうもろこし、ブロッコリー、えだまめ、キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ゆで どうもろこし、 塩ゆで枝豆、 キャンディ チーズ
09木	ゆかりごはん、五目汁、豆腐のつくね焼き、小松菜ともやしのおえ物、バナナ	531.7(495.8) 23.0(21.8) 17.1(17.5) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、バター、ごま	鶏肉、豆腐、チーズ、卵、はんぺん、しらす干し、牛乳	バナナ、とうがん、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、チーズ カップケーキ
10金	夏野菜カレー、ズッキーニのスープ、切干大根のサラダ、ピンクグレープフルーツ	542.3(500.8) 23.4(22.0) 21.1(20.7) 1.5(1.3)	米、上新粉、オリーブ油、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	豚肉、鶏肉、豆腐、ハム、白みそ、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、おくら、トウモロコシ	カレー粉、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ささみ フリット
13月	ご飯、玉ねぎとえびのスープ、ホークチャップ、きゅうりとコーンの豆サラダ、オレンジ	672.4(606.1) 21.9(20.9) 27.3(25.7) 1.4(1.2)	米、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖	豚肉、ヨーグルト、生クリーム、ハム、大豆、ベーコン、ゼラチン、干しえび、牛乳	たまねぎ、オレンジジュース、オレンジ、にんじん、きゅうり、オレンジ、コーン、えのきたけ、ピーマン	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ムース
14火	どうもろこしご飯、小松菜のすまし汁、鶏団子の照り煮、トマトとモロヘイヤの和え物、パイナップル	620.7(563.5) 24.4(22.8) 22.8(22.0) 1.5(1.3)	米、ピーマン、砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏肉、豚肉、ツナ、油揚げ、干しえび、かつお節、牛乳	パイナップル、トマト、モロヘイヤ、こまつな、たまねぎ、コーン、にんじん、えだまめ、えのきたけ、だけのこ、ねぎ、ピーマン、しいたけ、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳、ピー マン
15水	ご飯、お豆のスープ、さけのコンマヨネーズ焼き、スペイン風オムレツ、フチゼリー	638.4(577.7) 33.2(29.8) 19.7(19.5) 1.6(1.4)	米、食パン、ひとくちゼリー、マヨネーズ、小麦粉、油	卵、さけ、大豆、ツナ、鶏肉、コンビーフ、チーズ、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、クリームコーン、エリンギ	食塩、コンソメ、こしょう	牛乳	牛乳、ツナ きゅうりサンド
16木	ピピン麺、豆腐スープ、おくらとちくわの海苔あえ、果物のヨーグルトあえ	582.0(529.2) 28.0(25.5) 17.2(17.6) 2.6(1.9)	中華めん、米、砂糖、ごま油、片栗粉、油	ヨーグルト、豚肉、豆腐、鶏肉、卵、ちくわ、しらす干し、かつお節、牛乳	おくら、赤ピーマン、にんじん、みかん、バナナ、こまつな、だいこん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、焼のり、しょうが、ニンニク、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、酒、鶏がらだし、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、ケ チャップライ ス
17金	ミニおにぎり、塩焼きそば、カレー風スープ、鶏のから揚げ、おくら、ミニトマト、バナナ	533.4(493.7) 23.4(22.0) 20.2(20.0) 1.6(1.3)	米、焼そばめん、砂糖、油、片栗粉	鶏肉、牛乳、豚肉、ベーコン	ミニトマト、キャベツ、もやし、みかん、にんじん、こまつな、おくら、たまねぎ、ヤングコーン、粉かんでん、しょうが、ニンニク、バナナ、のり	コンソメ、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳	牛乳、夏祭り ゼリー
20月	ご飯、野菜スープ、タンドリーチキン、ラタトゥイユ、ぶどうゼリー	609.5(564.6) 22.5(21.3) 17.2(17.5) 0.9(0.8)	米、小麦粉、オートミール、バター、砂糖、オリーブ油	鶏肉、卵、ヨーグルト、ベーコン、干しえび、牛乳	ぶどうジュース、ズッキーニ、キャベツ、トマト、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、干しぶどう、粉かんでん、ニンニク	カレー粉、しょうが、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳	牛乳、オート ミールクッ キー
21火	ご飯、おくらスープ、フイヤーベス、ほうれん草とベーコンのソテー、オレンジ	544.7(502.8) 24.8(23.1) 18.1(18.3) 0.9(0.8)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	メルルーサ、鶏肉、おくら、ベーコン、あさり、牛乳	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、ホールトマト、にんじん、たまねぎ、おくら、コーン、セロリ、しめじ、ねぎ、ニンニク、しょうが	食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、焼きお からナゲット
22水	ご飯、きくらげの中華スープ、ピーマンと鶏肉の甘酢炒め、きゅうりとささみのごまサラダ、バナナ	534.4(498.0) 22.8(21.6) 14.6(15.5) 0.9(0.8)	米、砂糖、片栗粉、ごま、油、バター	鶏肉、ゆであずき、豆乳、卵、ゼラチン、牛乳	きゅうり、ピーマン、バナナ、赤ピーマン、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、黒きくらげ、干ししいたけ	酢、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、豆乳ゼ リー
27月	手作りぶりかけごはん、トマトスープ、すこもり卵、レバー唐揚げ、ヨーグルト	628.6(569.9) 27.8(25.6) 20.8(20.5) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、ごま	ヨーグルト、豚レバー、ツナ、卵、鶏肉、ベーコン、しらす干し、削り節、牛乳	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、セロリ、えのきたけ、たまねぎ、刻みごんぶ、しょうが、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、本みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ツナパ ン
28火	冷やしだんだんうどん、にらたまスープ、もやしとわかめのナムル、ピンクグレープフルーツ	611.5(556.2) 22.6(21.4) 16.5(17.0) 1.2(1.1)	ゆでうどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	豚肉、卵、えび、ベーコン、ツナ、みそ、干しえび、牛乳	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、トマト、えのきたけ、ピーマン、にら、きゅうり、干ししいたけ、カットわかめ	酒、しょうゆ、中華だし、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、エビピ ラフ
29水	ロールパン、コンソメスープ、おからハンバーグ、野菜炒め、梨	571.6(524.2) 23.4(22.0) 19.0(19.0) 1.7(1.5)	ロールパン、ホットケーキ粉、片栗粉、チョコクッキー、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、おから、卵、ベーコン、牛乳	なし、コーン、たまねぎ、クリームコーン、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、みかん、葉ねぎ、しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、お誕生 日ケーキ
30木	ご飯、豆腐すまし汁、ピーマンと豚肉の細切り炒め、ブロッコリーツナサラダ、梨	592.1(540.7) 28.2(25.8) 19.1(19.0) 2.4(2.0)	米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、和風ドレッシング、砂糖	豚肉、豆腐、しらす干し、チーズ、ツナ、牛乳	なし、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、こまつな、黄ピーマン、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、のり じゃこトース ト
31金	ご飯、とうがんスープ、中華風ローストチキン、きゅうりとえのきたけの酢の物、すいか	546.3(504.1) 26.9(24.9) 14.7(15.6) 1.1(1.0)	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	鶏肉、牛乳、卵、しらす干し、生クリーム、干しえび	すいか、とうがん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、干ししいたけ、ニンニク、しょうが、カットわかめ、ミニトマト	酢、酒、しょうゆ、本みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、プリン アラモード

\*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	601/595	目標量/平均栄養価	543/523
熱量	24.1/25.1	20.9/23.9		
タンパク質	16.7/19.6	14.5/19.5		
脂質	1.6/1.5	1.4/1.3		
食塩相当量				

