



# 平成29年7月の献立予定表(幼児食) すくすく保育園

日	曜日	献立名	手作りおやつです	主な材料	3歳以上児の栄養価			
			おやつ		エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
3	月	ご飯 かじきのさざれ焼き ひじきの煮物 トマト キャベツとわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 <u>フルーツポンチ</u>	米 かじきまぐろ マヨドレ バター ひじき 油揚げ にんじん しめじ トマト キャベツ わかめ 味噌 牛乳 パナナ 缶みかん	539	18.4	14.1	1.3
4	火	ハムサンド ポテトグラタン コールサラダ ジュリエンスープ プチゼリー	牛乳 <u>おにぎりおかか</u>	食パン ジャム ロースハム じゃが芋 国産鶏肉 チーズ キャベツ きゅうり ごま 牛乳 米 削り節	544	17.9	16.9	1.9
5	水	ご飯 鮭の照り焼き 温野菜 きんぴらごぼう きのこの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 <u>豆腐ドーナツ</u>	米 鮭 小麦粉 キャベツ にんじん ごぼう ごま えのき しめじ 味噌 牛乳 豆腐	594	22.6	17.1	1.4
6	木	ご飯 鶏の唐揚げ トマト 青菜のごま和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 パナナ	ジョア <u>芋もち</u>	米 国産鶏肉 小麦粉 トマト ほうれん草 にんじ ん ごま 玉ねぎ わかめ 味噌 パナナ 牛乳 ジ ョア じゃが芋	583	19.8	15.8	1.3
7	金	セタカレー そうめん汁 ささみのホイル焼き わかめサラダ すいか	ヨーグルト <u>せんべい 野田市産枝豆(2歳児 以上)</u>	米 国産豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん そうめ ん ささみ ねぎ ごま きゅうり コーン わかめ す いか 牛乳 ヨーグルト	585	25.2	11.5	3.7
10	月	ご飯 カレイのあんかけ煮 うの花炒り スティック胡瓜 麩と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 <u>チョコチップク ニキ</u>	米 カレイ 片栗粉 おから 油揚げ にんじん しら たき ねぎ きゅうり 麩 玉ねぎ 味噌 オレンジ 牛乳 小麦粉 チョコチップ バター	581	21.6	13.9	1.4
11	火	わかめご飯 ぎせい豆腐 南瓜の煮物 白菜と油揚 げの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 <u>ホットケーキ ニブル</u>	米 玉ねぎ にんじん しいたけ 国産鶏肉 豆腐 鶏卵 国産南瓜 白菜 油揚げ 味噌 グレープ フルーツ 牛乳 小麦粉	586	20.5	15.3	1.4
12	水	ご飯 鯖のたつた揚げ マカロニサラダ ボイルブロッ コリー 豆腐とねぎの味噌汁 プチゼリー	牛乳 <u>プリン</u>	米 鯖 小麦粉 マカロニ きゅうり にんじん 国産 ブロッコリー 豆腐 ねぎ 味噌 牛乳	612	21.0	17.2	1.2
13	木	ジャージャー麺 華風和え ボイルウインナー ヨーグルト	牛乳 <u>スティックパン</u>	中華めん 国産豚肉 玉ねぎ もやし きゅうり 味 噌 小松菜 焼き豚 ごま油 牛乳 ヨーグルト パ ン	479	23.5	12.0	2.2
14	金	ご飯 鮭の黄金焼き パプリカ 切昆布と厚揚げの煮 物 キャベツとえのきの味噌汁 梨	牛乳 <u>麩の黄な粉ス ナック</u>	米 鮭 マヨドレ コーン 小麦粉 パプリカ 厚揚げ 切昆布 にんじん 削り節 キャベツ えのき 味噌 梨 牛乳 麩 オリブ油 黄な粉	565	23.3	17.9	0.9
17	月	海の日 						
18	火	ご飯 煮込みハンバーグ 温野菜 ポテトサラダ 麩と わかめの味噌汁 プチゼリー	アイス <u>クリーム</u> 	米 国産豚肉 玉ねぎ キャベツ しめじ パン粉 にんじん じゃが芋 きゅうり 麩 わかめ 味噌 牛 乳	555	17.3	14.4	1.2
19	水	ご飯 豚肉の生姜焼き ミモザサラダ ボイルブロッコ リー 豆腐とキャベツの味噌汁 パナナ	牛乳 <u>ぶどうのカップ ゼリー</u>	米 国産豚肉 玉ねぎ マカロニ キャベツ きゅうり にんじん 鶏卵 国産ブロッコリー 豆腐 味噌 パ ナナ 牛乳 寒天	565	23.9	15.3	1.1
20	木	園児によるリクエストメニュー	リンゴジュース パナ ナ せんべい		131	0.9	0.1	0.1
21	金	ご飯 かじきのごまだれ焼き ポテトきんぴら スティックきゅうり しめじとえのきの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 <u>パウンドケーキ</u>	米 かじきまぐろ ごま じゃが芋 にんじん きゅう り えのき しめじ 味噌 牛乳 小麦粉 バター 鶏 卵 レーズン	621	21.0	18.5	1.7
24	月	じゃこと枝豆のご飯 ミルフィーユカツ コールスロー 切干とひじきの煮物 麩と玉ねぎの味噌汁 プチゼリー	ジョア <u>とうもろこし(2 歳児以上)</u>	米 ちりめんじゃこ 枝豆 国産豚肉 小麦粉 キャ ベツ 切干大根 ひじき 油揚げ 麩 玉ねぎ 味噌 牛乳 ジョア	632	26.3	18.5	2.1
25	火	ご飯 タンドリーチキン ボイル南瓜とブロッコリー 青菜のおかか和え もやしと油揚げの味噌汁 すいか	牛乳 <u>ケチャップライ ス</u>	米 国産鶏肉 玉ねぎ ヨーグルト 国産南瓜 国 産ブロッコリー 小松菜 もやし 油揚げ 味噌 す いか 牛乳 ビーマン バター	619	24.1	18.6	1.6
26	水	ふりかけご飯 スペニッシュオムレツ 揚げなす浸し トマト だいこんとわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 <u>キャラットケ ーキ</u>	米 鶏卵 国産豚肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ バター なす トマト 大根 わかめ 味噌 オレンジ 牛乳 小麦粉	621	18.6	22.0	1.4
27	木	ナポリタン ボイルウインナー 南瓜サラダ 豆腐とわけぎのすまし汁 梨	牛乳 <u>せんべい 野 田市産枝豆(2歳児以 上)</u>	スパゲティ 国産豚肉 玉ねぎ にんじん ビーマ ンバター ほうれん草 国産南瓜 きゅうり ベーコ ン豆腐 わけぎ 梨	518	21.1	19.6	2.1
28	金	カレーライス 春雨サラダ キャベツと胡瓜の浅漬け きのこの味噌汁 ぶどう	アイスクリーム	米 国産豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん カレ ールウ 春雨 きゅうり マヨドレ きゃべつ えのき し めじ 味噌 ぶどう 牛乳	557	13.0	15.4	2.8
31	月	ご飯 白身魚の変わり揚げ れんこんの天ぷら 三色ナムル 麩と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 <u>フルーツポンチ</u>	米 カレイ 小麦粉 あおのり にんじん れんこん ほうれん草 もやし ごま油 麩 玉ねぎ 味噌 牛 乳 ヨーグルト パナナ 缶みかん	629	24.6	18.2	1.3

- \* 3歳未満児は毎日午前中のおやつ(牛乳)があります。
- \* 仕入れの状況により内容が変更する場合があります。ご了承ください。

## すくすく保育園本園給食

	エネルギー Kcal	タンパク 質 g	脂質 g	カルシウ ム mg	鉄分 mg	塩分 g
3歳未満児	目標栄養量	510	18.7	13.8	200	2.3
	7月の栄養平均値	541	21.0	18.1	371	2.4
3歳以上児	目標栄養量	580	21.2	16.0	270	2.5
	7月の栄養平均値	556	20.2	15.6	260	3.0

## メニュー紹介

### 『じゃこと枝豆のご飯』

材 料: 米 じゃこ しょうゆ 枝豆

作り方:

- ①枝豆はゆでてさやからだしておく。
- ②米は洗ってじゃこしょうゆを入れて炊く。
- ③枝豆を混ぜ合わせ、少し蒸らす。  
\* 枝豆少量の時は盛り付け後、上へのせても可。