



平成29年7月の献立予定表(幼児食) 小倉すくすく保育園

日	曜日	献立名	手作りおやつです おやつ	主な材料	3歳以上児の栄養価			
					エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
3	月	ごはん 厚揚げと鶏肉のねぎソース 炒煮 すまし汁 オレンジ	ショア ツナサンド	生揚げ 鶏胸 小麦粉 サラダ油 ごま油 里芋 人参 大根 いんげん 麩 おくら オレンジ ショア 食パン ツナ缶	603	20.7	18.7	1.6
4	火	ロールパン 豆腐のミートグラタン コールスローサラダ かきたまスープ よーぐると	麦茶 おにぎり(鮭)	ロールパン 豆腐 にんにく 人参 玉ねぎ 豚肉 パター 小麦粉 牛乳 キヤツ 人参 鶏卵 鮭	551	20.7	19.8	1.8
5	水	ごはん 鯖の照り焼き 金平ごぼう 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 豆腐ドーナツ	鮭 小麦粉 ブロッコリー ごぼう 人参 ごま油 えのき しめじ グレープフルーツ ホットケーキミックス 豆腐	638	24.8	20.1	1.5
6	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ 青菜の磯和え 味噌汁 パナナ	牛乳 豆乳くすもち	鶏もも 小麦粉 片栗粉 サラダ油 ミントマト ほうれん草 人参 玉ねぎ パナナ 豆乳 片栗粉	649	25	25	1.1
7	金	ご飯 セタカレー アボカドサラダ 豆腐と青梗菜のスープ すいか	麦茶 アイスクリーム・ウエハース	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン アボカド 豆腐 スイカ パニラアイス	508	10.5	11.4	2.8
10	月	ご飯 カレイのあんかけ煮 ほうれん草 おからの煮物 麩と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 バナナ蒸しパン	かれい おから 油揚げ 人参 白滝 きゅうり 麩 パナナ	554	22.7	13.2	1.3
11	火	桜えびご飯 ぎせい豆腐 南瓜の煮つけ 茄子ピーソテー 青菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 手作りプリン	桜えび 枝豆 玉ねぎ 人参 しいたけ 鶏ひき肉 豆腐 南瓜 茄子 ビーマン 白菜 油揚げ グレープフルーツ みかん缶	510	20.4	14.7	1.9
12	水	ご飯 鯖の竜田揚げ マカロニサラダ 卵とねぎの味噌汁	牛乳 豆腐入りホットケーキ	鯖 サラダ油 マカロニ きゅうり 人参 ハム ブロッコリー 卵 豆腐 ホットケーキミックス	766	24.9	27.7	1.8
13	木	チャーシュー麺 華風和え 中華スープ ヨーグルト	麦茶 ゴロゴロピラフ	中華麺 豚ひき肉 片栗粉 もやし きゅうり 小松菜 もやし 人参 焼き豚 ヨーグルト しらす かつおぶし	573	23.3	14.7	2.0
14	金	ご飯 鮭の黄金焼き パプリカ添え 切り昆布の煮物 きゃべつとえのきの味噌汁	麦茶 麩のスナック・ヨーグルト	鮭 とうもろこし 小麦粉 パプリカ 生揚げ 昆布 人参 えのき きゃべつ 麩 パター きん粉	628	28.0	28.4	1.8
18	火	ご飯 豚の生姜焼き ミモザサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	豚肉 玉ねぎ サラダ油 マカロニ キャベツ きゅうり 人参 卵 ブロッコリー 豆腐 寒天	648	26.9	26.3	1.3
19	水	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 お菓子	豚ひき肉 玉ねぎ キャベツ しめじ ブロッコリー じゃがいも 人参 きゅうり マヨ ネーズ キャベツ パナナ せんべい	632	23.4	22.9	1.6
20	木	ナポリタン 温野菜 卵とえのきのスープ メロン	牛乳 ブルー入パウンドケーキ	スボグティ 鶏もも 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ パター ウィンナー キャベツ 人参 卵 えのき メロン ホットケーキミックス パター	539	20.6	19.6	1.3
21	金	わかめご飯 かじきまぐろのゴマだれ焼き 金平ポテト 青菜ともやしの磯和え 生揚げとわかめの味噌汁 グレープフルーツ	ショア とうもろこし・枝豆	かじきまぐろ ごま じゃがいも にんじん サラダ油 きゅうり 生揚げ カットわかめ グレープフルーツ とうもろこし 枝豆	504	17.7	9.0	1.1
24	月	ご飯 鮭の青のりムニエル アスパラソテー 南瓜のそぼろ煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	鮭 小麦粉 アスパラ 南瓜 豆腐 鶏ひき 玉ねぎ オレンジ ホットケーキミックス 卵 ウィンナー	725	28.0	29.4	2.1
25	火	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーとツナのサラダ バーコンのスープ すいか	牛乳 ほろほろクッキー	鶏もも にんにく 玉ねぎ カレー粉 ヨーグルト 小松菜 かにかま 削り節 もやし すいか 小麦粉 パター	541	22.7	16.5	1.4
26	水	リクエストメニュー 🐼*🍷*🐼*🐼*🐼*🐼	牛乳 豆腐ブラウニー		550	19.1	17.1	1.1
27	木	ご飯 カレイのチーズ焼き スペイン風オムレツ ブロッコリー コーンと玉ねぎのスープ プチゼリー	牛乳 キャロット蒸しパン	かれい チーズ 鶏卵 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 プチゼリー ホットケーキミックス	691	31.1	20.1	2.2
28	金	牛丼 えのきとしめじのすまし汁 青菜ともやしの磯和え すいか	牛乳 ビスケット	牛肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり えのき しめじ すいか 豆腐 片栗粉 ココア ごま油	756	22.8	42.7	1.1
31	月	ご飯 白身魚の変わり揚げ 三色ナムル 麩と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 パンプリン	かれい 青のり 人参 ブロッコリー ほうれん草 麩 ヨーグルト みかん缶	552	25.5	15.9	1.4

- * 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。
- * 当園では北海道産のお米を使用しております

小倉すくすく保育園給食		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	1.7g未満
	6月の栄養平均値	544	21.2	20.1	310	2.3	1.5
3歳以上児	目標栄養量	580	21.2	16.0	270	2.5	2.0g未満
	6月の栄養平均値	614	23.1	20.8	380	2.6	1.8

