



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 | ジャージャー麺 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 キヤベツ 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 キヤベツ 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 キヤベツ 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 キヤベツ 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 キヤベツ 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 |

