

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	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	
01 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、みたらし手もち
02 金	ご飯、なすのみそ汁、豚肉の しょうが焼き、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、干しとうめん、ごま、 砂糖、油	牛乳、豚肉、とうふ、卵、 なると、油揚げ、みそ	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、酒、本みりん、 しょうゆ、めんつゆ、食塩	牛乳、おやつそうめん
05 月	◆鉄強化日◆ ご飯、豆腐すまし汁、すこ 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、 えのきだけ、ねぎ、しょうが	だし汁、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	牛乳、のりじゃこ トースト
06 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、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
07 水	☆七夕メニュー☆ 七夕冷やし中華、お星さま スープ、ジュウマイ、ホイ ルブロッコリー、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、えのきだけ、か んてん	酢、しょうゆ、中華だ し、食塩	牛乳、きらきらフ ルーツポンチ
08 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、酢、しょうゆ、 食塩、パセリ粉	牛乳、チーズまん じゅう
09 金	夏野菜カレー、ズッキーニ のスープ、切干大根のサラ 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、 切り干しだいこん、にんじん、 おくら、しめじ、干ししいたけ	カレールウ、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、キャベツの中華ス ープ、なすと豚肉のみそ炒 め、小松菜とちやしのナム 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、牛乳もち
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 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 ただけ、えのきだけ、グリーン ピース、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、 パセリ粉	牛乳、おからキッ シュ
14 水	ご飯、野菜スープ、ボーク ビーンズ、コールスローサラ ダ、ピンクグレープフ ルーツ	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	グレープフルーツ、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
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 ただけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、アメリカン ドッグミニ
16 金	☆夏祭り☆ 塩焼きそば、カレー風ス ープ、鶏のから揚げ、ホイ ルブロッコリー、ミニマ ト、バナナ	570(513) 27(25) 23(22) 2.2(1.8)	焼そばめん、片栗粉、 米粉、油、米粉、マヨ ネーズ、砂糖、マヨ ネーズ	牛乳、鶏肉、豚肉、お から、ウィンナー、 チーズ、ベーコン	バナナ、キャベツ、ブロッコ リー、にんじん、ごまつな、ミ ニトマト、たまねぎ、しょう が、ニンニク、あおのり	中濃ソース、鶏がらだ し、しょうゆ、酒、コン ソメ、食塩、カレー粉、 こしょう	牛乳、たこ焼き風
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	とうもろこし、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、キャンディ チーズ、塩ゆで枝 豆、ゆでとうもろ こし
20 火	☆世界の料理 トルコ☆ ご飯、豆スープ、シシ・ケ ハブ、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、黄ビ 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	◆鉄強化日◆ 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、すいか	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	すいか、たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、えのきだけ、 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、あおのり	酒、しょうゆ、酢、中華 だし、食塩、鶏がらだ し	牛乳、鱈カレー
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 きだけ	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	ご飯、ミルクスープ、お からハンバーグ、ブロッコ リーツナサラダ、ぶどうゼ リー	715(639) 22.5(21.3) 24.6(23.5) 1.4(1.3)	米、コーンフレーク、 片栗粉、和風ドレッ シング、油、砂糖	牛乳、アイスクリー ム、合びき肉(牛・豚)、 おから、ツナ、ベーコ ン	ぶどうジュース、ブロッコ リー、たまねぎ、にんじん、し めじ、ホールコーン、粉か んてん	ケチャップ、ウスター ソース、食塩、コンソ メ、パセリ粉	牛乳、アイスバ フェ
29 木	ご飯、わかめスープ、肉団 子の酢豚風、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	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、バナナ	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、トライフル 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ございます。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	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

