



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 (1人未満児) | 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、オレンジ | 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 | 牛乳、豆乳、メルルーサ、チーズ、干しえび | たまねぎ、もやし、にんじん、オレンジ、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、バナナ | 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、ごま油 | 牛乳、鶏肉、豚肉、ハム、ベーコン、干しえび | たまねぎ、バナナ、にんじん、ホーランドトマト、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、もやし、コーン、りんご、しいたけ、ピーマン、しょうが、きくらげ、ニンニク | しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉 | 牛乳 | 牛乳、塩焼きそば |
| 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、りんごゼリー | 643.8(583.0) 24.5(22.9) 21.9(21.4) 1.2(1.0) | 米、ゼリー、せんべい、油、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ | 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、カットわかめ | だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩 | 牛乳 | 牛乳、せんべい、いちごヨーグルト |
| 06 月 | ご飯、中華スープ、親子煮、チンゲンサイとツナのごま和え、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、ごま油、ごま | 鶏肉、卵、豚肉、きな粉、豆乳、ツナ、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、ごまつな、さやえんどう、干ししいたけ | だし汁、しょうゆ、中華だし、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、鮎のすまし汁、シュウマイ、おくらとささみのサラダ、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、ドレッシング、ごま油、麩 | 卵、ささみ、ハム、豚肉、かにかまぼこ、牛乳 | おくら、にんじん、きゅうり、オレンジ、ほうれんそう、もやし、えのきたけ | だし汁、酢、しょうゆ、中華だし、食塩 | 牛乳 | 牛乳、セタタルト |
| 08 水 | ご飯、チキンスープ、カレイのチーズ焼き、ブロックりと卵のサラダ、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、うどん、マヨネーズ、砂糖、ごま油 | ヨーグルト、かいかい、卵、豚肉、ハム、チーズ、鶏肉、きな粉、牛乳 | ブロックリー、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、焼うどん |
| 09 木 | ゆかりごはん、五目汁、豆腐のつくね焼き、小松菜ともやしのあえ物、バナナ | 531.7(495.8) 23.0(21.8) 17.1(17.5) 1.8(1.5) | 米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、バター、ベーキングパウダー、ごま | 鶏肉、豚肉、豆腐、卵、牛乳 | バナナ、とうがん、ごまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう | だし汁、しょうゆ、酒、食塩 | 牛乳 | 牛乳、ほうれん草ケーキ |
| 10 金 | ご飯、豆腐すまし汁、チキンのこんがり焼き、ブロックリーとツナサラダ、グレープフルーツ | 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、パン粉、いちごジャム、コーンフレーク、ドレッシング、砂糖 | 鶏肉、豆腐、ツナ、粉チーズ、牛乳 | グレープフルーツ、ブロックリー、にんじん、ごまつな、コーン | だし汁、しょうゆ、酒、中華だし、食塩 | 牛乳 | 牛乳、ジャムサンド |
| 13 月 | ご飯、玉ねぎとえびのスープ、ポークチャップ、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、油、片栗粉、砂糖 | 豚肉、ヨーグルト、生クリーム、ハム、大豆、ゼラチン、干しえび、牛乳 | たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、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、みそ汁、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、ビーフン、砂糖、油、片栗粉、ごま油 | 鶏肉、豚肉、ツナ、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳 | パイナップル、トマト、モロヘイヤ、ごまつな、たまねぎ、コーン、にんじん、えだまめ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、ピーマン、しいたけ | だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩 | 牛乳 | 牛乳、ビーフン |
| 15 水 | ご飯、お豆のスープ、さけのコーンマヨネーズ焼き、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、ブロックリー、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、かつお節、牛乳 | おくら、赤ピーマン、にんじん、みかん、バナナ、ごまつな、コーン、たいこ餅、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 | 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、粉かんでん、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 |
| 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(554.6) 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 | ロールパン、コーンスープ、おからハンバーグ、野菜炒め、バナナ | 571.6(524.2) 23.4(22.0) 19.0(19.0) 1.7(1.5) | ロールパン、片栗粉、砂糖、油 | 豆乳、豚肉、おから、卵、ベーコン、きな粉、牛乳 | バナナ、コーン、たまねぎ、クリームコーン、キャベツ、ブロックリー、にんじん、葉ねぎ | ケチャップ、ウスターソース、中華だし、食塩 | 牛乳 | 牛乳、豆乳もち |
| 22 水 *リクエスト 献立* | カレーライス、鶏肉のから揚げ、ココロきゅうり、フルーツヨーグルト | 542.3(500.8) 23.4(22.0) 21.1(20.7) 1.5(1.3) | 米、じゃがいも、オリーブ油、片栗粉、ごま油、油 | ヨーグルト、豚肉、鶏肉、牛乳、生クリーム | きゅうり、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、なす、コーン、黄桃、みかん缶、パイナップル缶、グリーンピース、しょうが、にんにく | 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、お誕生日プリン |
| 27 月 | 冷やしたんぱくうどん、にらたまスープ、もやしとわかめのナムル、バナナ | 611.5(556.2) 22.6(21.4) 16.5(17.0) 1.2(1.1) | ゆであうどん、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、牛乳 | バナナ、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 |
| 28 火 | 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、フチゼリー | 546.3(504.1) 26.9(24.9) 14.7(15.6) 1.1(1.0) | 米、フチゼリー、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま | 鶏肉、豆腐、牛乳、生クリーム | とうがん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく | しょうゆ、酢、中華だし、食塩、こしょう | 牛乳 | 牛乳、いちごプリン |
| 29 水 | ドライカレーライス、ほうれんそうのスープ、フレンチサラダ、ヨーグルト | 544.7(502.8) 24.8(23.1) 18.1(18.3) 0.9(0.8) | 米、ビスケット、油、バター、アーモンド、ドレッシング、麩 | ヨーグルト、豚肉、ハム、いわし、粉チーズ | 玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、もやし、コーン、しめじ、ピーマン、りんご、にんにく、しょうが | だし汁、しょうゆ、塩、カレー粉 | 牛乳 | 牛乳、アーモンドフィッシュ、ビスケット |
| 30 木 | ご飯、おくらのみそ汁、かいかいの黄金焼き、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、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、バター | かいかい、豆腐、卵、ベーコン、みそ、牛乳 | オレンジ、ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、しめじ | 食塩、パセリ粉、こしょう | 牛乳 | 牛乳、さつまいも蒸しパン |
| 31 金 | ☆夏祭り献立☆ 焼きそば、みそ汁、唐揚げ、ポテトフライ、ブロックリー、ミニトマト、フチゼリー | 533.4(493.7) 23.4(22.0) 20.2(20.0) 1.6(1.3) | 焼きそばめん、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ | 鶏肉、豚肉、豆腐、チーズ、みそ | どうもろこし、えだまめ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、もやし、ごまつな、カットわかめ、しょうが、にんにく | だし汁、しょうゆ、酒、食塩 | 牛乳 | 牛乳、どうもろこし、枝豆、キャンディーズ |

* 吉川市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の練習をお願いします ★

| | 以上児 | | 未満児 | |
|-------|------|-------|------|-------|
| | 目標量 | 平均栄養価 | 目標量 | 平均栄養価 |
| 熱量 | 601 | 595 | 543 | 523 |
| タンパク質 | 24.1 | 25.1 | 20.9 | 23.9 |
| 脂質 | 16.7 | 19.6 | 14.5 | 19.5 |
| 食塩相当量 | 1.6 | 1.5 | 1.4 | 1.3 |

