



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、鶏肉のバーベキューソース焼き、ラタトゥイユ、バナナ	550(497) 24(22) 20(19) 1.1(1.0)	米、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	バナナ、ズッキーニ、たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、トマト、マーマレードジャム、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳、マーマレードケーキ
02 金	ご飯、豆腐すまし汁、ポークチャップ、春雨サラダ、オレンジ	605(487) 26(21) 17(13) 1.3(1.1)	米、はるさめ、バター、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、さば、ハム	たまねぎ、にんじん、オレンジ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、ホールトマト、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、カレールウ、食塩、ウスターソース	牛乳、鯖カレー
05 月	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、バナナ	543(489) 24(22) 17(16) 1.9(1.6)	米、干しとうもろこし、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肉、とうふ、卵、油揚げ、みそ	なす、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、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、そうめん
06 火	ご飯、みそ汁、あじの梅みそ焼き、ほうれん草のおひたし、オレンジ	538(485) 29(26) 19(18) 1.3(1.1)	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、あじ、鶏肉、大豆、みそ	ミニトマト、たまねぎ、オレンジ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、うめぼし、わかめ、ニンニク、しょうが	だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット
07 水	七夕冷やし中華、お星さまスープ、シュウマイ、ポイブルブロッコリー、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、麩	もも、みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、オクラ、すいか、パイナップル、えのきたけ、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、みそ	こまつな、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、バナナ	524(472) 19(18) 18(18) 1.4(1.2)	米、バームクーヘン、せんべい、マヨネーズ、ごま油、ごま	ショア、豚肉、鶏肉、ハム、みそ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、なす、ズッキーニ、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、しめじ	カレールウ、酒、コンソメ、しょうゆ、食塩	ショア、せんべい、バームクーヘン
12 月	ご飯、キャベツの中華スープ、なすと豚肉のみそ炒め、小松菜ともやしのナムル、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	たまねぎ、こまつな、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	麦茶、牛乳もち
13 火	ご飯、みそ汁、さばの照り焼き、厚揚げのそぼろ煮、バナナ	596(534) 28(25) 23(22) 1.3(1.1)	米、ビーフン、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、生揚げ、豚肉、みそ、高野豆腐	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、グリーンピース、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、コンソメ	牛乳、焼きビーフン
14 水	ご飯、野菜スープ、ポークビーンズ、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、ケチャップ、食塩、鶏がらだし、パセリ粉	牛乳、米粉のバナナケーキ
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、バナナ	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、ウィンナー、とうふ、しらす干し、みそ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、なめこ、グリーンピース、干ししいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、アメリカンドッグ
16 金	ご飯、コンソメスープ、カレイのチーズ焼き、おから入りポテトサラダ、フチゼリー	677(595) 23(21) 23(22) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、フチゼリー、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、かれない、おから、チーズ、ハム	コーン、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、干ししいたけ、きゅうり、葉ねぎ	食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、キャロットレーズンケーキ
19 月	ご飯、なら卵スープ、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、クラッカー、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、クリームチーズ、ツナ	こまつな、バナナ、にんじん、もやし、ミニトマト、たまねぎ、いちごジャム、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、クラッカーサンド
20 火	◆トルコ料理の日◆ ご飯、豆スープ、シシケバブ、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、黄ピーマン、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(トルコ風ピザ)
21 水	◆らいめん組り外献立◆ ナボリタン、ミルクスープ、ナゲット、ぶどう・オレンジ	564(504) 27(24) 15(15) 1.4(1.2)	スパゲティ、米粉、砂糖、油	牛乳、ナゲット、ウィンナー、ベーコン、卵、生クリーム	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、みかん缶、もも缶、ぶどう、ピーマン、いちごソース	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳、お誕生日ドライブフルケーキ
26 月	ご飯、エビの中華スープ、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、合挽肉、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、のりじゃこトースト
27 火	ご飯、チキンスープ、スペイン風オムレツ、きゅうりとコーンのツナサラダ、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、バター、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、ツナ、コンビーフ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、オレンジ、きゅうり、ほうれんそう、トマト、にんじん、コーン、えのきたけ	酢、食塩、コンソメ	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
28 水	牛肉もそ丼、とうがんのすまし汁、豆腐のサラダ、バナナ	740(649) 27(24) 28(26) 1.7(1.4)	米、白玉粉、強力粉、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、牛肉、とうふ、チーズ、ハム、みそ	とうがん、バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、トマト、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、グリーンピース、あおのり、しょうが	だし汁、酢、本みりん、酒、食塩、しょうゆ	牛乳、豆腐ボンテケージョ
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、肉団子、とうふ、生クリーム、しらす干し、ゼラチン、干しえび、削り節	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ame、ピーマン、ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢、中華だし	牛乳、パイナップルムース
30 金	ご飯、みそ汁、かれないの黄金焼き、ブロッコリーとちくわのサラダ、バナナ	570(513) 27(25) 23(22) 2.2(1.8)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、バター、油、ごま油、ごま	牛乳、かれない、とうふ、ちくわ、卵、チーズ、みそ	ブロッコリー、バナナ、にんじん、ミニトマト、こまつな、もやし	だし汁、酢、酒、食塩、鶏がらだし	牛乳、チーズ蒸しパン

* 吉川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
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	1.8/1.5	1.7/1.3

