



2019年7月幼児食月間献立表



| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 | 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月 | ご飯☆入り、イギリス風ランチスープ、タンドリチキチン、フロッコリーの三色サラダ、バナナ | 523.0(488.9) 23.8(22.4) 16.1(16.7) 1.7(1.5) | 米、クラッカー、麦、油 | 〇牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、〇チーズ、ベーコン、〇牛乳、〇牛乳 | フロッコリー、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、とうもろこし、ニンニク | コンソメ、しょうゆ、食塩、酢、カレー粉、パセリ粉、こしょう | 牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ) |
| 02火 | ご飯☆入り、麩のすまし汁、炒り豆腐、ほうれん草のごま和え、オレンジ | 580.4(532.9) 24.9(23.3) 19.7(19.5) 2.3(1.9) | 米、〇食パン、〇マヨネーズ、ごま、砂糖、油、麦、こま | 〇牛乳、豆腐、卵、鶏肉、〇しらす、〇チーズ、〇牛乳、〇牛乳 | もやし、ほうれん草、オレンジ、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、ねぎ、枝豆、椎茸、〇青のり | だし汁、しょうゆ、みりん、中華だし、食塩 | 牛乳、のりじゃこトースト |
| 03水 | ご飯☆入り、けんちん汁、さわらのごま照り焼き、切干大根の炒め物、ゴールドキウイ | 619.9(562.9) 29.5(26.9) 23.1(22.3) 1.9(1.6) | 米、〇片栗粉、ごま、〇油、麦、ごま油 | 〇牛乳、さわら、〇鶏肉、豆腐、〇おから、鶏肉、竹輪、油揚げ、〇牛乳、〇牛乳 | キウイフルーツ、大根、もやし、にんじん、〇玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、切干大根、〇ニンニク、〇しょうが | だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、〇食塩、〇こしょう | 牛乳、おからナゲット |
| 04木 | 七夕冷やし中華、シユウマイ、トマトの和え物、七夕フルーツゼリー | 684.4(614.5) 25.5(23.7) 24.2(23.1) 2.7(2.3) | 中華めん、〇小麦粉、〇砂糖、〇バター、砂糖、油、ごま油 | 〇牛乳、卵、〇卵、ハム、さば、かまぼこ、ゼラチン、かつお節、〇牛乳、〇牛乳 | きゅうり、トマト、みかん、バナナ、パイナップル、にんじん、すいか、枝豆、もやし、キウイ | しょうゆ、酢、中華だし | 牛乳、七夕タルト |
| 05金 | ご飯☆入り、とうがんスープ、ボークチャップ、フロッコリーのミモザサラダ、ピンクグレープフルーツ | 671.2(604.0) 25.8(24.0) 25.0(23.8) 1.6(1.4) | 米、〇小麦粉、〇バター、〇砂糖、マヨネーズ、春雨、油、片栗粉、麦、砂糖、ごま | 〇牛乳、豚肉、〇卵、卵、ハム、〇おから、〇アーモンド、えび、〇牛乳、〇牛乳 | グレープフルーツ、冬瓜、フロッコリー、玉ねぎ、にんじん、〇干しぶどう、椎茸 | ケチャップ、ソース、酒、食塩、中華だし、こしょう | 牛乳、おからレーズンクッキー |
| 08月 | ご飯☆入り、中華スープ、八宝菜、もやしとわかめのナムル、オレンジ | 549.6(508.2) 18.8(18.4) 16.5(17.0) 2.0(1.7) | 米、〇コーンフレーク、〇砂糖、油、片栗粉、麦、砂糖、ごま、バター、ごま油 | 豚肉、〇ヨーグルト、〇生クリーム、えび、うすじら卵、〇ゼラチン、〇牛乳 | 白菜、にんじん、もやし、〇オレンジジュース、〇オレンジ、オレンジ、えのき茸、たけのこ、きくらげ、椎茸、わかめ | 〇麦茶、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう | 麦茶、ムース |
| 09火 | ご飯☆入り、おくらスープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、メロン | 582.6(495.1) 30.1(19.6) 17.7(17.4) 1.7(1.3) | 米、〇小麦粉、〇長いも、オリーブ油、麦、〇油 | 〇牛乳、かれい、卵、〇豚肉、チーズ、コンビーフ、〇えび、〇かつお節、〇牛乳、〇牛乳 | メロン、玉ねぎ、フロッコリー、トマト、〇キャベツ、ミニトマト、にんじん、おくら、ピーマン、セロリ、エリンギ、〇ねぎ、〇青のり | 〇ケチャップ、食塩、〇ソース、コンソメ、こしょう | 牛乳、お好み焼き |
| 10水 | ご飯☆入り、豆腐すまし汁、鶏肉のマーマレード焼き、切干大根と里芋の旨煮、バナナ | 671.6(607.7) 29.6(27.0) 16.9(17.4) 2.0(1.7) | 米、里いも、〇白玉粉、〇小麦粉、麦、〇オリーブ油、砂糖、片栗粉、油 | 〇牛乳、鶏肉、〇牛乳、豆腐、〇豆腐、油揚げ、〇チーズ、〇牛乳、〇牛乳 | バナナ、フロッコリー、ほうれん草、切干大根、にんじん、マーマレード、さやえんどう、わかめ、〇青のり | だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、〇食塩 | 牛乳、豆腐ボンテケージョ |
| 11木 | なすミートスパゲティ、きのこのスープ、花野菜のマヨネーズグラタン、ピンクグレープフルーツ | 752.4(668.9) 28.2(25.9) 27.3(25.6) 2.3(1.9) | 〇米、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、小麦粉、砂糖、〇ごま油 | 〇牛乳、卵、〇豚肉、豚肉、牛肉、鶏レバー、チーズ、〇牛乳、〇牛乳 | グレープフルーツ、玉ねぎ、カリフラワー、にんじん、なす、フロッコリー、えのき茸、トマトピューレ、〇玉ねぎ、〇にんじん、しめじ、〇ピーマン、さやえんどう、パセリ、 | ケチャップ、ソース、〇酒、ワイン、〇しょうゆ、コンソメ、食塩、〇食塩、こしょう | 牛乳、豚肉チャーハン |
| 12金 | ご飯☆入り、みそ汁、鶏団子の照り煮、ひじきとほうれん草のサラダ、ヨーグルト | 544.1(502.3) 21.8(20.7) 15.9(16.5) 1.6(1.4) | 米、〇片栗粉、油、〇砂糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、麦、ごま | ヨーグルト、鶏肉、〇豆乳、〇牛乳、〇きな粉、みそ、〇牛乳 | ほうれん草、もやし、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき、わかめ | だし汁、〇麦茶、しょうゆ、酒、〇食塩 | 麦茶、牛乳くす餅 |
| 16火 | ご飯☆入り、豆腐すまし汁、豚しゃぶ風あえ物、小松菜とツナのごま和え、ゴールドキウイ | 611.0(555.8) 23.0(21.7) 18.0(18.2) 2.0(1.7) | 米、〇米、砂糖、麦、ごま、〇ごま油、ごま油、〇ごま | 〇牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、〇しらす、〇かつお節、〇牛乳、〇牛乳 | キウイフルーツ、小松菜、キャベツ、にんじん、えのき茸、〇ねぎ、レモン果汁、ねぎ、しょうが | だし汁、しょうゆ、酢、食塩、〇しょうゆ | 牛乳、じゃこねぎおにぎり |
| 17水 | ★お楽しみメニュー★ 夏野菜カレー、はるさめスープ、マカロニサラダ、すいか | 679.2(610.4) 20.2(19.4) 23.6(22.7) 2.1(1.8) | 米、麦、マカロニ、春雨、マヨネーズ、オリーブ油、〇チョコレート、油 | 〇牛乳、〇アイススクリーム、鶏肉、豚肉、ハム、〇牛乳、〇牛乳 | すいか、なす、玉ねぎ、かぼちゃ、チンゲン菜、きゅうり、トマト、にんじん、とうもろこし、おくら、えのき茸 | カレールー、中華だし、食塩、こしょう | 牛乳、お誕生日アイスパフェ |
| 18木 | ご飯☆入り、おくらスープ、魚の甘酢あんかけ、きゅうりと卵のサラダ、フチゼリー | 551.3(508.0) 22.0(20.9) 16.3(16.9) 1.5(1.3) | 米、ひとくちFeぶどうゼリー、油、片栗粉、マヨネーズ、麦、砂糖 | 〇牛乳、たら、うすら卵、〇牛乳、〇牛乳 | 〇とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、〇枝豆、とうもろこし、大根、しいたけ、おくら、しょうが、わかめ、ニンニク | ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、中華だし、食塩、コンソメ、〇食塩 | 牛乳、ゆでとうもろこし、塩ゆで枝豆 |
| 19金 | ご飯☆入り、みそ汁、豚と厚揚げとじゃが芋煮、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ | 555.5(513.0) 18.7(18.3) 17.2(17.6) 1.9(1.6) | 米、じゃがいも、〇そうめん、麦、ドレッシング、砂糖、油、片栗粉 | 厚揚げ、〇卵、豚肉、〇になる、油揚げ、みそ、〇牛乳 | 玉ねぎ、なす、きゅうり、オレンジ、にんじん、〇ミニトマト、とうもろこし、さやいんげん、ねぎ、〇ねぎ、わかめ | 〇麦茶、だし汁、しょうゆ、みりん、〇めんつゆ | 麦茶、おやつそうめん |
| 22月 | 牛肉のみそ丼、麩のすまし汁、枝豆の白和え、なし | 586.3(536.1) 20.6(19.8) 21.7(21.1) 1.8(1.5) | 米、〇ホットケーキ粉、〇マヨネーズ、ごま、油、砂糖、麩 | 〇牛乳、豆腐、牛肉、〇ツナ、〇卵、〇牛乳、みそ、〇牛乳、〇牛乳 | 梨、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、とうもろこし、枝豆、えのき茸、ピーマン、ねぎ、〇玉ねぎ | だし汁、しょうゆ、酒、食塩、〇パセリ粉 | 牛乳、ツナパン |
| 23火 | ご飯☆入り、おくらスープ、さわらのコーンマヨネーズ焼き、干草焼き、オレンジ | 622.2(566.3) 24.6(23.0) 26.8(25.2) 1.7(1.5) | 米、〇ビーフン、マヨネーズ、小麦粉、麦、〇油、油、砂糖、バター、〇ごま油 | 〇牛乳、さわら、卵、〇豚肉、ベーコン、チーズ、〇牛乳、〇牛乳 | 〇玉ねぎ、オレンジ、〇にんじん、ほうれん草、にんじん、おくら、ヤングコーン、とうもろこし、〇ピーマン、〇椎茸、椎茸 | だし汁、しょうゆ、〇酒、〇しょうゆ、食塩、コンソメ、〇コンソメ、カレー粉、パセリ粉 | 牛乳、おやつビーフン |
| 24水 | ビビン麺、豚肉と白菜のスープ、おくらとちくわの海苔あえ、ヨーグルトあえ | 697.3(624.8) 27.7(25.4) 14.3(15.2) 3.5(2.9) | 〇米、そうめん、砂糖、ごま油、片栗粉、油 | ヨーグルト、豚肉、〇えび、卵、豚肉、竹輪、〇ベーコン、かつお節、〇牛乳 | 白菜、おくら、もやし、みかん、バナナ、〇玉ねぎ、ねぎ、大根、にんじん、〇にんじん、パイナップル、〇とうもろこし、にら、のり、しょうが、ニンニク、青のり | 〇麦茶、しょうゆ、酒、中華だし、〇コンソメ、〇食塩、食塩、〇パセリ粉、こしょう | 麦茶、えびピラフ |
| 25木 | ご飯☆入り、中華スープ、ローストチキン・中華風、もやしの中華風和え物、パイナップルゼリー | 579.5(530.6) 25.7(23.9) 17.9(18.2) 1.6(1.4) | 米、〇ホットケーキ粉、砂糖、〇油、麦、ごま、ごま油、油 | 〇牛乳、鶏肉、〇ウインナー、卵、〇卵、〇牛乳、〇牛乳、〇牛乳 | パイナップルジュース、もやし、玉ねぎ、パイナップル、にんじん、小松菜、にら、かんでん、ニンニク、しょうが | しょうゆ、酢、みりん、中華だし、食塩、こしょう | 牛乳、ミニアメリカンドッグ |
| 26金 | ご飯☆入り、とうがん汁、野菜たっぷり夏マヨネー、厚焼き卵・ツナ、すいか | 575.9(527.7) 26.5(24.5) 15.9(16.6) 1.8(1.5) | 米、〇せんべい、片栗粉、砂糖、麦、ごま油、〇砂糖、油 | 〇ヨーグルト、豆腐、卵、豚肉、ツナ、鶏肉、〇いわし、みそ、〇牛乳 | すいか、冬瓜、トマト、なす、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、椎茸、ニンニク、しょうが | 〇麦茶、だし汁、だし汁、酒、しょうゆ、〇しょうゆ、食塩 | 麦茶、小魚、せんべい、ヨーグルト |
| 29月 | ご飯☆入り、おかし汁、豚肉の香味焼き、おから入りかぼちゃサラダ、オレンジ | 582.9(534.8) 25.7(23.9) 18.2(18.3) 1.6(1.4) | 米、〇ホットケーキ粉、麦、〇バター、油、ごま油、砂糖 | 〇牛乳、豚肉、〇豆腐、鶏肉、〇卵、〇牛乳、〇チーズ、おから、〇魚肉ソーセージ、みそ、高野豆腐、〇牛乳、〇牛乳 | かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、玉ねぎ、ミニトマト、なす、えのき茸、〇とうもろこし、とうもろこし、レタス、ねぎ、ニンニク | だし汁、しょうゆ、酒、酢 | 牛乳、豆腐ホットパン |
| 30火 | ご飯☆入り、わかめスープ、鶏肉の野菜煮込み、フロッコリーとコーンのソテー、フチゼリー | 590.2(539.2) 23.0(21.7) 14.8(15.6) 2.1(1.8) | 米、じゃがいも、ひとくちFeぶどうゼリー、〇ホットケーキ粉、〇黒砂糖、油、麦、〇油、米粉、ごま | 〇牛乳、鶏肉、〇牛乳、〇卵、〇おから、〇牛乳、〇牛乳 | トマト、玉ねぎ、キャベツ、りんご、フロッコリー、にんじん、とうもろこし、しいたけ、〇干しぶどう、わかめ、しょうが、ニンニク | しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう | 牛乳、おから蒸しパン |
| 31水 | ご飯☆入り、コンソメスープ、白身魚のトマトソース、アスパラガスと人参のソテー、なし | 576.2(527.9) 23.9(22.4) 16.7(17.2) 1.9(1.6) | 米、〇パン、片栗粉、油、〇砂糖、麦、〇バター | 〇牛乳、メルルーサ、ソーセージ、卵、〇きな粉、〇牛乳、〇牛乳 | 梨、とうもろこし、グリーンアスパラ、とうもろこし、ねぎ、トマトピューレ、にんじん、あさつき、ニンニク、しょうが | みりん、酒、中華だし、食塩、コンソメ、こしょう | 牛乳、ラスク・きな粉 |

*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有ります。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練習してきてください★