

令和2年7月

予定献立表(一般)

可愛保育園

日	曜	昼食献立名 乳児 主食 乳児・幼児 副食	午後おやつ 献立名 補食	主な材料の体内での働き			栄養価		
				血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
1	水	ごはん 豚肉の韓国風焼き ナムル わかめスープ メロン	牛乳 夏野菜の ピザトースト ヨーグルト	豚もも肉 卵 牛乳 ピザ用チーズ	はいが精米 砂糖、胡麻油 白胡麻 油 食パン	にんにく、もやし きゅうり、ほうれん草 人参、生わかめ 長ねぎ、メロン、なす ピーマン、ホールコーン缶	酒、しょう油 酢、水 コンソメ、塩 こしょう ケチャップ	504kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.8g	435kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.5g
2	木	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ 甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) すいか	牛乳 枝豆 甘辛せんべい ミニクワッサン	練豆腐 しらす干し 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉 油 砂糖	長ねぎ、人参、トマト 干ひじき、かぼちゃ きゅうり、生わかめ 玉ねぎ、すいか 枝豆(さや入り)	塩 しょう油 酢 だし汁	488kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.5g	418kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.6g
3	金	りんごジャムパン かぼちゃのキッシュ いんげんのマヨネーズ添え 春雨スープ すいか	牛乳 サマースパゲティ ボンレスハム 豆乳、牛乳 ゼリー・クラッカー	ピザ用チーズ 卵 ボンレスハム 豆乳、牛乳 まぐろ油漬け缶	バター、ホールりんごジャム 油、マヨネーズ 春雨(でんぷん) スパゲティ オリーブオイル	かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜、人参 さやいんげん トマト、にんにく パセリ、すいか	塩 こしょう 水 コンソメ	502kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.9g	414kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.1g
4	土	ごはん 五目豆 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(えのきだけ・かぶ) プチトマト	牛乳 じゃこおにぎり	大豆 鶏もも肉(皮なし) 油あげ、味噌 牛乳 ちりめんじゃこ	はいが精米 砂糖 白胡麻 胡麻油	人参、ごぼう ほうれん草 もやし えのきだけ、かぶ プチトマト	だし汁 塩 しょう油	527kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.7g	440kcal たんぱく質 22.1g 脂質 13.9g
6	月	ごはん 豆腐の松風焼き ひじきの炒り煮 清汁(麩・ほうれん草) メロン	牛乳 2色ボンデケーキ バウムクーヘン	豚挽肉 練豆腐、味噌 油あげ 牛乳 粉チーズ	はいが精米、砂糖 パン粉、油 白胡麻、麩 じゃがいも、強力粉 オリーブオイル	長ねぎ、人参 干ひじき ほうれん草 メロン 青のり	塩 だし汁 しょう油 水	481kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.3g	402kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.9g
7	火	そうめん 魚のカレー揚げ かぼちゃ添え 酢の物 すいか	お茶 星空ヨーグルト 塩味せんべい クッキー	かじきまぐろ しらす干し プレーンヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	そうめん、砂糖 かたくり粉、油 コーンフレーク いちごジャム 星たべよ	オクラ、トマト 人参、かぼちゃ きゅうり、生わかめ すいか みかん缶、バイン缶	だし汁、しょう油 みりん、塩 カレー粉 酢 お茶	472kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.0g	506kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.7g
21	火	パン フィッシュアンドチップス くし型トマト 豆乳スープ すいか	お茶 青菜とじゃこの ふりかけごはん クッキー	かじきまぐろ 卵 練豆腐、豆乳 牛乳(乳児のみ) ちりめんじゃこ	食パン、小麦粉 油、じゃがいも はいが精米 胡麻油 白胡麻	レモン、パセリ トマト、人参 玉ねぎ、セロリ すいか 小松菜	塩、こしょう 水、コンソメ お茶 みりん しょう油	485kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.5g	409kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.7g
8	水	夏野菜のカレー(ライス) ハワイアンサラダ	牛乳 ひまわり糞 胡麻入りビスケット チーズ せんべい	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米、油 バター 小麦粉 砂糖 アスパラビスケット	なす、かぼちゃ、玉ねぎ 人参、キャベツ、きゅうり セロリ、バイン缶、粉寒天 100%みかん果汁 100%ぶどう果汁	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 こしょう	499kcal たんぱく質 14.6g 脂質 15.6g	415kcal たんぱく質 13.7g 脂質 17.0g
9	木	冷しうどん 鶏肉のオレンジ焼き モロヘイヤのナムル メロン	牛乳 凍り豆腐の ドライカレー 100%リンゴジュース せんべい	鶏もも肉(皮なし) 鶏もも肉(皮つき) 牛乳 凍り豆腐	乾麺、小麦粉 油 胡麻油 白胡麻 はいが精米	人参、モロヘイヤ 100%みかん果汁 長ねぎ、えのきだけ もやし、オクラ、メロン 玉ねぎ、ピーマン	だし汁、みりん しょう油、塩 鶏ガラスープの素 こしょう、水 カレー粉	490kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.1g	416kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.1g
10	金	ごはん スペイン風卵焼き いんげんのきんぴら 味噌汁(生あげ・とうがん) すいか	のむヨーグルト 茹でとうもろこし バウムクーヘン ミニクワッサン	卵 ベーコン 生あげ、味噌 牛乳(乳児のみ) ジョアマスカット	はいが精米 油 砂糖 胡麻油 白胡麻 バウムクーヘン	トマト、ピーマン さやいんげん、人参 しらたき、とうがん すいか とうもろこし	塩 ケチャップ 酒 しょう油 だし汁	519kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.1g	388kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.5g
11	土	ゆかりおにぎり 豚肉の胡麻照り焼き カレーポテト 味噌汁(油あげ・チンゲン菜) メロン	牛乳 黒糖パン	豚もも肉 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米、ゆかり 黒胡麻、小麦粉 油、砂糖 じゃがいも 黒糖パン	人参 冷凍グリーンピース チンゲン菜 メロン	しょう油 みりん カレー粉 塩 だし汁	501kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.6g	395kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.1g
13	月	ごはん なすのグラタン きゅうりの中華和え 味噌汁(練豆腐・なめこ)	牛乳 キャラットケーキ ゼリー・クラッカー	豚挽肉 練豆腐、味噌 牛乳、粉チーズ 卵 スキムミルク	はいが精米 バター、油 小麦粉、砂糖 胡麻油 白胡麻	なす 玉ねぎ きゅうり なめこ 人参	塩、こしょう 水、ケチャップ 酢、しょう油 だし汁、B・P シナモン	517kcal たんぱく質 17.8g 脂質 19.4g	430kcal たんぱく質 17.4g 脂質 20.8g
14	火	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 切干し大根の煮物 味噌汁(じゃがいも・小松菜) すいか	ヨーグルト 手作りポップコーン 鈴カステラ チーズ せんべい	生鮭 味噌 油あげ ヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、砂糖 マヨネーズ、油 切干し大根 とうもろこし(乾) 鈴カステラ	人参、ピーマン 玉ねぎ 切干し大根 さやえんどう 小松菜、すいか	塩 こしょう みりん しょう油 だし汁	507kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.1g	393kcal たんぱく質 19.6g 脂質 11.6g
29	水	ごはん レバーの胡麻味噌焼き スパゲティサラダ 味噌汁(かぼちゃ・さやいんげん) メロン	牛乳 チヂミ風おやき ヨーグルト	豚レバー 味噌 牛乳 豚挽肉 しらす干し	はいが精米、白胡麻 油、スパゲティ マヨネーズ 小麦粉、上新粉 砂糖、胡麻油	キャベツ、人参 きゅうり、かぼちゃ さやいんげん にら、ホールコーン缶 メロン	みりん、酒 塩、こしょう だし汁 しょう油 水	495kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.0g	403kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.4g
30	木	ごはん スペイン風卵焼き いんげんのきんぴら 味噌汁(生あげ・とうがん) すいか	のむヨーグルト 茹でとうもろこし バウムクーヘン ミニクワッサン	卵 ベーコン 生あげ、味噌 牛乳(乳児のみ) ジョアマスカット	はいが精米 油 砂糖 胡麻油 白胡麻 バウムクーヘン	トマト、ピーマン さやいんげん、人参 しらたき、とうがん すいか とうもろこし	塩 ケチャップ 酒 しょう油 だし汁	519kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.1g	388kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.5g
31	金	冷しうどん 鶏肉のオレンジ焼き モロヘイヤのナムル メロン	牛乳 凍り豆腐の ドライカレー 100%リンゴジュース せんべい	鶏もも肉(皮なし) 鶏もも肉(皮つき) 牛乳 凍り豆腐	乾麺、小麦粉 油 胡麻油 白胡麻 はいが精米	人参、モロヘイヤ 100%みかん果汁 長ねぎ、えのきだけ もやし、オクラ、メロン 玉ねぎ、ピーマン	だし汁、みりん しょう油、塩 鶏ガラスープの素 こしょう、水 カレー粉	490kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.1g	416kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.1g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。

※参考献立の幼児栄養価表示は主食が含まれています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。