

平成 27年 7月分

献立表

厚生館保育園

日 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
13 27 月	昆布ご飯 ゴーヤチャンプルー じゃが芋と大根の煮物 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋 とうもろこし 乳児:食パン	刻み昆布 おかか 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 豚肉 ★牛乳	人参 大根 椎茸 さやいんげん ゴーヤ 白菜 キャベツ しめじ もやし 小ねぎ	ゆでろうもろこし (乳児:トースト付) 牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g	
14 28 火	ご飯 カジキのピザソース パインサラダ スープ 麦茶	精白米 マヨネーズ	かじき おかか ツナ 海苔 ★牛乳	玉ねぎ きゅうり ピーマン パイン トマト もやし キャベツ 小松菜 人参	ツナマヨおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g	
1 15 29 水	ご飯 1・29チキンハンバーグ 15鶏手羽の煮物 夏野菜炒め 味噌汁 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 バター 1・29マヨネーズ 薄力粉 1・29三温糖 15クラッカー グラニュー 15ぶどうジュース	★ 1・29鶏ひき肉 豆腐 1・29卵 ヨーグルト わかめ 15鶏手羽 鶏肉 ★牛乳	玉ねぎ なす 人参 長ねぎ キャベツ 1・29桃 赤パプリカ 15メロン ピーマン	1・29桃のヨーグルトケ- 15おたのしみおやつ あじさいゼリー 牛乳	エネルギー1・29 595 kcal エネルギー15 499 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質1・29 17.5 g 脂質15 13.2 g 食塩相当量 1.9 g	
2 16 30 木	ご飯 鮭の南部焼き かぼちゃの煮物 味噌汁 麦茶 ご飯 鮭のソテー かぼちゃサラダ スープ 麦茶	精白米 ごま スパゲティー ★ 精白米 マカロニ バター レーズン	★ 鮭 ベーコン ★ 鮭 牛乳	かぼちゃ なす キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 ズッキーニ かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 人参	夏野菜スパゲティー 牛乳 みたらしまカロニ 牛乳	エネルギー2・16 640 kcal エネルギー30 459 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質2・16 13.9 g 脂質30 9.2 g 食塩相当量 2.0 g	
3 17 31 金	3・17夏野菜カレーライス 31すみちゃんカレー うりのじゃこ和え 白いんげんの甘煮 すまし汁 麦茶	★ 精白米 三温糖 3・17薄力粉 食パン ★ 3・17バター ★ マーガリン 31じゃが芋 粉糖 31コッペパン マヨネーズ	★ 3・17豚肉 しらす 白いんげん 31鶏肉 油揚げ 31ツナ ★牛乳	玉ねぎ 人参 うり もやし 3・17かぼちゃ ズッキーニ 3・17なす 31大根 キャベツ 長ねぎ えのき ほうれん草	3・17ココアクリームサンド 31ツナドック 牛乳	エネルギー3・17 665 kcal エネルギー31 591 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g	
4 18 土	うどん じゃが芋のカレー炒め 麦茶	★ うどん じゃが芋 バター 薄力粉	★ 鶏肉 油揚げ 牛乳	人参 えのき 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 白菜	スノーボールクッキー 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.6 g	
6 月	ご飯 ブリの唐揚げ 枝豆サラダ 味噌汁 麦茶	精白米 キャノーラ油 そうめん(乳児:ゆでうどん)	★ ブリ 鶏ささみ肉 油揚げ 牛乳	キャベツ 小松菜 人参 おくら きゅうり 枝豆 なす	七タそうめん (乳児:七タうどん) 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g	
7 21 火	ご飯 カニ玉風炒め 春雨サラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 三温糖 春雨 ごま マヨネーズ 食パン ★ マーガリン	★ かに缶 豚肉 ★ 卵 ★牛乳	白菜 きゅうり 長ねぎ コーン えのき かぼちゃ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ レモン	レモンシュガートースト 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	
8 22 水	菜飯 サバの梅煮 つるむらさきのいそ和え 味噌汁 麦茶	精白米 ごま じゃが芋 マーガリン	★ さば ★牛乳	小松菜 もやし 梅干 きゅうり キャベツ 大根 人参 えのき つるむらさき 小ねぎ	ポテト田楽 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.9 g	
9 23 木	ご飯 回鍋肉 オクラの中華和え スープ 麦茶	★ 精白米 じゃが芋 バター 三温糖 薄力粉	★ 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 椎茸 チンゲン菜 ピーマン エリンギ オクラ にはら	ショートブレッド 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.6 g	
10 24 金	ご飯 アジのゴマ味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁 麦茶	精白米 ごま しらたき	★ アジ ひじき 油揚げ 豆腐 牛乳	小松菜 24うなぎ 白菜 人参 小ねぎ 10枝豆	10枝豆茶飯おにぎり 24うなぎおにぎり 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.9 g	
11 25 土	冷やし中華 厚揚げの煮物 麦茶	★ 中華麺 三温糖 さつま芋 キャノーラ油 薄力粉 ★ バター	★ ハム 厚揚げ 牛乳	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜 さやいんげん	さつま芋かりんとう 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.6 g	

★印はアレルギー除去対象食品です。

・幼児はお昼に麦茶、乳児は牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープが付きます。

・0、1、2歳はおやつに果物が付きます。

※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。