

平成 30年 7月分

献立表

厚生館保育園

| 日<br>/<br>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   |   |   |   |
| 2<br>30<br>月       | ご飯<br>豚肉とピーマンの炒め<br>カボチャサラダ<br>味噌汁<br>麦茶                  | 精白米                             | 豚肉<br>わかめ<br>★豆腐<br>★牛乳                     | ピーマン なす<br>人参<br>玉ねぎ<br>かぼちゃ<br>きゅうり<br>レーズン   | ピラフおにぎり<br>牛乳   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                 | 563 kcal<br>17.9 g<br>14.7 g<br>2.0 g                       |
| 3<br>17<br>31<br>火 | ご飯<br>3.17サバのみぞれ煮<br>31ほうれん草と卵の炒め<br>キャベツサラダ<br>味噌汁<br>麦茶 | 精白米<br>★中華麺<br>★31クラッカー(乳児:食パン) | 3.17さば<br>豚肉<br>★牛乳<br>★31卵                 | 3.17大根 しめじ 31玉ねぎ<br>キャベツ 小松菜 31ほうれん草<br>にんじん ねぎ 31コーン<br>きゅうり 白菜 31すいか<br>もやし チンゲン菜<br>31みかん メロン レモン | 3.17冷やしタンメン<br>31おたのしみおやつ<br>すいかのフルーツポンチ<br>(乳:トースト、幼:クラッカー付)<br>牛乳 | エネルギー-3.17<br>エネルギー-31<br>たんぱく質3.17<br>たんぱく質31<br>脂質<br>食塩相当量 | 637 kcal<br>498 kcal<br>28.0 g<br>18.5 g<br>15.0 g<br>2.5 g |
| 4<br>18<br>水       | コーンライス<br>タンドリーチキン<br>ラタトゥイユ<br>スープ<br>麦茶                 | 精白米<br>★バター<br>★薄力粉             | ★ヨーグルト<br>★あずき<br>★卵<br>★牛乳                 | コーン トマト<br>玉ねぎ エリンギ<br>なす キャベツ<br>ピーマン 小ねぎ<br>ズッキーニ<br>人参  | 小倉バター蒸しパン<br>牛乳   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                 | 527 kcal<br>20.1 g<br>14.2 g<br>1.8 g                       |
| 5<br>19<br>木       | ご飯<br>カジキの香味焼き<br>ナスの味噌炒め<br>かき玉汁<br>麦茶                   | 精白米<br>★食パン<br>★薄力粉             | ★かじき<br>★卵<br>★豚ひき肉<br>★牛乳                  | 玉ねぎ いら<br>人参 ねぎ<br>なす トマト<br>キャベツ<br>もやし<br>ピーマン   | ミートトースト<br>牛乳   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                 | 549 kcal<br>25.9 kcal<br>14.2 g<br>2.1 g                    |
| 6<br>20<br>金       | ご飯<br>鶏じゃが<br>大豆サラダ<br>味噌汁<br>麦茶                          | 精白米<br>じゃがいも<br>しらたき<br>★6そうめん  | ★鶏肉<br>★ツナ缶<br>★大豆<br>★牛乳<br>★20うなぎ         | 人参 なめこ<br>玉ねぎ 小ねぎ<br>さやえんどう オクラ<br>キャベツ<br>小松菜<br>きゅうり   | 6七タそうめん<br>乳:うどん<br>20丑の日<br>うなぎおにぎり<br>牛乳                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                 | 547 kcal<br>22.9 kcal<br>12.8 g<br>3.0 g                    |
| 7<br>21<br>土       | カレーうどん<br>パインサラダ<br>麦茶                                    | ★うどん<br>★じゃがいも<br>★薄力粉<br>★バター  | ★油揚げ<br>★豚肉<br>★卵<br>★牛乳                    | 玉ねぎ パインアップル<br>人参 レモン<br>キャベツ<br>きゅうり  | レモンスコーン<br>牛乳   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                 | 471 kcal<br>14.2 g<br>13.5 g<br>3.3 g                       |
| 9<br>23<br>月       | ひじきご飯<br>鰯の和風たれ<br>かぼちゃのそぼろあん<br>味噌汁<br>麦茶                | 精白米<br>じゃがいも<br>★薄力粉<br>★バター    | ★ひじき<br>★さわら<br>★とりひき肉<br>★卵<br>★牛乳<br>★油揚げ | 人参 もやし<br>椎茸 キャベツ<br>玉ねぎ<br>かぼちゃ<br>こねぎ<br>えのき   | ざらめココアケーキ<br>牛乳   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                 | 610 kcal<br>23.7 g<br>18.3 g<br>1.9 g                       |
| 10<br>24<br>火      | ご飯<br>キャベツと豚肉のカレー炒<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁<br>麦茶                | 精白米<br>さつまいも                    | ★豚肉<br>★おなか<br>★鶏肉<br>★牛乳                   | 玉ねぎ ほうれん草<br>キャベツ ごぼう<br>小松菜 しいたけ<br>人参 たけのこ<br>もやし<br>しめじ   | 五目ご飯おにぎり<br>牛乳  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                 | 545 kcal<br>18.5 g<br>13.1 g<br>1.6 g                       |
| 11<br>25<br>水      | ご飯<br>アジフライ<br>和風サラダ<br>味噌汁<br>麦茶                         | 精白米<br>★薄力粉<br>★パン粉<br>★スパゲティ   | ★あじ<br>★のり<br>★ツナ<br>★牛乳                    | 大根 白菜<br>人参 玉ねぎ<br>きゅうり トマト<br>もやし<br>かぼちゃ<br>えのき  | 冷製パスタ<br>牛乳   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                 | 568 kcal<br>23.7 kcal<br>15.7 g<br>2.0 g                    |
| 12<br>26<br>木      | ご飯<br>麻婆豆腐<br>中華サラダ<br>味噌汁<br>麦茶                          | 精白米<br>★ラード<br>★黒砂糖<br>★薄力粉     | ★豆腐<br>★豚ひき肉<br>★牛乳                         | 椎茸 きゅうり<br>いら もやし<br>たけのこ 大根<br>ねぎ ねぎ<br>キャベツ 小松菜<br>人参  | ちんすこう<br>牛乳   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                 | 558 kcal<br>17.5 g<br>19.3 g<br>1.7 g                       |
| 13<br>27<br>金      | 夏野菜カレーライス<br>枝豆<br>オクラサラダ<br>すまし汁<br>麦茶                   | 精白米<br>★じゃが芋<br>★バター<br>★薄力粉    | ★豚肉<br>★おなか<br>★豆腐<br>★牛乳<br>★枝豆            | 人参 オクラ<br>玉ねぎ きゅうり<br>かぼちゃ コーン<br>ズッキーニ しめじ<br>なす わかめ<br>もやし   | 焼きとうもろこし<br>牛乳  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                 | 547 kcal<br>18.3 g<br>17.8 g<br>1.8 g                       |
| 14<br>28<br>土      | 冷やし肉味噌ラーメン<br>大根の煮物<br>麦茶                                 | ★中華麺                            | ★とりひき肉<br>★牛乳<br>★油揚げ                       | ねぎ しめじ<br>しめじ 大根<br>大根 小松菜   | いなりずし<br>牛乳   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                 | 484 kcal<br>22.8 g<br>14.6 g<br>2.3 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つきます。  
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。  
※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。