令和　元年　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					
1	わかめご飯		精白米		わかめ	ピーマン	干しぶどう	苺蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	551	kcal
	豚肉とピーマンの炒め物		マヨネーズ		豚肉	玉ねぎ	大根	牛乳	たんぱく質	16.0	g
29	かぼちゃサラダ	★	薄力粉	★	卵	にんじん	ねぎ		脂質	15.2	g
	味噌汁		三温糖	★	牛乳	もやし	えのき		食塩相当量	1.8	g
月	麦茶	★	バター			かぼちゃ					
			苺ジャム			きゅうり					
2	ご飯		精白米		あじ	2.16パセリ	しめじ	2.16枝豆チーズおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞ-2.16	547	kcal
	2.16アジのパン粉焼き	★	2.16パン粉	★	チーズ	もやし	2.16枝豆	30おかかチーズおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞ-30	494	kcal
16	30アジのごまダレ焼き			★	油揚げ	玉ねぎ		牛乳	たんぱく質2.16	22.7	g
	野菜炒め			★	牛乳	にんじん			たんぱく質30	20.1	g
30	味噌汁			★	30ごま	にら			脂質	10.1	g
火	麦茶				30おかか	キャベツ			食塩相当量	1.8	g
3	ご飯		精白米		鶏肉	キャベツ	31とうもろこし	3.17焼きとうもろこし	ｴﾈﾙｷﾞ-3.17	494	kcal
	3.17フライドチキン	★	3.17薄力粉	★	牛乳	にんじん	31玉ねぎ	31スイートパンプキン	ｴﾈﾙｷﾞ-31	497	kcal
17	31タンドリーチキン		3.17キャノーラ油	★	3.17卵	きゅうり	31かぼちゃ	牛乳	たんぱく質3.17	15.7	g
	パインサラダ		じゃが芋	★	31ヨーグルト	パイン缶	31干しぶどう		たんぱく質31	17.6	g
31	スープ	★	31バター			にら			脂質	14.2	g
水	麦茶					もやし			食塩相当量	1.6	g
4	ご飯		精白米	★	豆腐	にがうり	こねぎ	メロンパン風トースト	ｴﾈﾙｷﾞ-	467	kcal
	ゴーヤチャンプルー	★	食パン		豚肉	玉ねぎ	えのき	牛乳	たんぱく質	17.8	g
18	お浸し	★	マーガリン	★	卵	にんじん			脂質	13.7	g
	味噌汁		三温糖		おかか	ほうれん草			食塩相当量	1.7	g
木	麦茶	★	薄力粉	★	牛乳	もやし					
						なす					
5	ご飯		精白米		かじき	ねぎ	小松菜	5七夕そうめん	ｴﾈﾙｷﾞ-5	517	kcal
	カジキの香味焼き	★	5そうめん	★	厚揚げ	さやいんげん	5オクラ	乳児：うどん	ｴﾈﾙｷﾞ-19	616	kcal
19	厚揚げとなすのそぼろ煮	★	乳：うどん		鶏肉	にんじん	5きゅうり	19冷やしうどん	たんぱく質	26.3	g
	味噌汁	★	19うどん	★	牛乳	なす	19玉ねぎ	牛乳	脂質5	13.3	g
金	麦茶				19わかめ	まいたけ	19なめこ		脂質19	12.7	g
				★	19油揚げ	もやし			食塩相当量	2.5	g
6	タンメン	★	中華麺		豚肉	もやし	キャベツ	さつま芋クッキー	ｴﾈﾙｷﾞ-	478	kcal
	りんごサラダ	★	薄力粉	★	ごま	にんじん	きゅうり	牛乳	たんぱく質	16.1	g
20	麦茶		さつま芋			ねぎ	りんご		脂質	13.6	g
土				★	牛乳	コーン			食塩相当量	2.0	g
8	ご飯		精白米		鶏肉	玉ねぎ		パインヨーグルトケーキ	ｴﾈﾙｷﾞ-	610	kcal
	もっちりチキン		はちみつ		ベーコン	キャベツ		牛乳	たんぱく質	21.2	kcal
22	ジャーマンポテト		じゃが芋	★	卵	しめじ			脂質	21.5	g
	スープ	★	バター	★	ヨーグルト	エリンギ			食塩相当量	1.9	g
月	麦茶		三温糖	★	牛乳	パイン缶					
		★	薄力粉			にんじん					
9	ご飯		精白米　23黒糖	★	豆腐　23小豆	にんじん	もやし	9ショートブレッド	ｴﾈﾙｷﾞ-9	581	kcal
	豆腐とえびの煮物	★	バター		豚肉	玉ねぎ	えのき	23おたのしみおやつ	ｴﾈﾙｷﾞ-23	543	kcal
23	大根の和風サラダ		三温糖	★	えび	チンゲン菜	なめこ	フルーツあんみつ	たんぱく質	17.7	g
	味噌汁	★	薄力粉		のり	キャベツ	23メロン	牛乳	脂質9	20.5	g
火	麦茶		23グラニュー糖	★	牛乳	大根　23みかん	ももパイン缶		脂質23	13	g
		★	23生クリーム(幼児)	★		きゅうり			食塩相当量	3	g
10	ゆかりご飯		精白米		鮭	レモン	トマト	冷製パスタ	ｴﾈﾙｷﾞ-	519	kcal
	鮭のレモン焼き		春雨	★	油揚げ	にら		牛乳	たんぱく質	22.4	g
24	春雨の炒め物		さつま芋		ツナ缶	もやし			脂質	13.4	g
	味噌汁	★	スパゲッティ	★	牛乳	にんじん			食塩相当量	1.7	g
水	麦茶					ねぎ					
						玉ねぎ					
11	ご飯		精白米		鶏肉	たけのこ	キャベツ	レーズンシュガートースト	ｴﾈﾙｷﾞ-	540	kcal
	炒り鶏	★	レーズンパン	★	高野豆腐	にんじん	玉ねぎ	牛乳	たんぱく質	21.2	g
25	もやしの中華和え	★	マーガリン	★	牛乳	しいたけ	ほうれん草		脂質	16.1	g
	味噌汁		三温糖			さやいんげん			食塩相当量	1.9	g
木	麦茶					きゅうり					
						もやし					
12	夏野菜のカレーライス		精白米		豚肉	かぼちゃ	コーン	12鮭おにぎり	ｴﾈﾙｷﾞ-	640	kcal
	枝豆	★	バター	★	牛乳	ズッキーニ	オクラ	26丑の日	たんぱく質	20.5	g
26	オクラサラダ	★	薄力粉		わかめ	玉ねぎ	きゅうり	うなぎおにぎり	脂質12	18.4	g
	すまし汁			★	豆腐	にんじん	しめじ	牛乳	脂質26	20.2	g
金	麦茶				12鮭	なす	もやし		食塩相当量	1.9	g
					26うなぎ	枝豆					
13	冷やし肉味噌うどん	★	うどん　キャノーラ油		鶏肉	ねぎ		豆腐ドーナッツ	ｴﾈﾙｷﾞ-	523	kcal
	さつま芋の甘煮		さつま芋	★	豆腐	しめじ		牛乳	たんぱく質	19.7	g
27	麦茶	★	薄力粉	★	牛乳				脂質	11.1	g
土			三温糖						食塩相当量	3.1	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。