令和　3年　7月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名 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		おやつ	栄養価		
12 26 月	夏野菜カレーライス 完了：鶏団子煮 枝豆 オクラサラダ すまし汁（舞茸豆腐小ねぎ）	★ ★ ★	精白米　じゃがいも 小麦粉　オリーブ油 油 三温糖 ﾊﾞﾀｰ 食パン	★ ★	牛乳 豚肉 チーズ 完了：鶏肉 豆腐	たまねぎ　もやし なす　オクラ かぼちゃ　にんじん いんげん　まいたけ にんにく　小ねぎ えだまめ		マルゲリータ風トースト 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ （なすもやしオクラ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g		
13 27 火	ツナバターしょうゆご飯 カレイのムニエル 春雨のオイスター炒め スープ（ほうれん草エリンギにら）	★ ★ ★ ★	精白米　油 乳：トースト　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 幼：クラッカー　はるさめ 三温糖　⑬黒糖 小麦粉 バター	★	牛乳 ツナ缶 カレイ ⑬小豆	にんじん　コーン　エリンギ パプリカ　㉗メロン キャベツ　みかん缶 たまねぎ　もも缶 いんげん　パイン缶 ほうれんそう		⑬❤フルーツあんみつ❤ ㉗杏仁豆腐風寒天 （乳：トースト、幼：クラッカー付き） 牛乳 0、1歳：スープ （キャベツ玉ねぎいんげん）	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑬ 558 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉗ 548 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質⑬ 12.3 g 脂質㉗ 14.6 g 食塩相当量 2.0 g		
14 28 水	ご飯 卵焼き じゃが芋のトマト煮 味噌汁(油揚げなすねぎ)		精白米　長芋 三温糖 油 じゃがいも オリーブ油 ごま油	★ ★	牛乳　油揚げ 鶏肉 しらす 卵 ⑭豚肉 ㉘うなぎ	ほうれんそう　⑭もやし ブロッコリー　㉘しょうが にんじん にんにく なす ねぎ		⑭ビビンバ風おにぎり ㉘うなぎおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁 （じゃがいもほうれん草ブロッコリー）	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑭ 672 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉘ 631 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質⑭ 19.5 g 脂質㉘ 19.3 g 食塩相当量 1.8 g		
1 15 29 木	ご飯 ①⑮鮭の照り焼き ㉙鮭の塩焼き ひじきと大豆のマヨ和え どさんこ汁	★ ★	精白米　長芋 小麦粉　三温糖 ﾊﾞﾀｰ　㉙黒糖 ごま油 マヨネーズ じゃがいも	★ ★	牛乳　ひじき 鮭 大豆 鶏肉 卵 ㉙おから	きゅうり　しょうが コーン　みかん缶 白菜 たまねぎ にんじん にんにく		①⑮長芋とみかんのケーキ ㉙サーターアンダギー 牛乳 0、1歳：スープ （小松菜きゅうりなす）	ｴﾈﾙｷﾞｰ①⑮ 566 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉙ 580 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質①⑮ 15.9 g 脂質㉙ 15.9 g 食塩相当量 1.9 g		
2 16 30 金	ご飯 ②⑯麻婆豆腐 ㉚豚肉とにんにくの味噌炒め ｽﾞｯｷｰﾆとツナのナムル すまし汁(卵わかめしいたけ)	★ ★	精白米　しらたき ごま油　②⑯オリーブ油 三温糖 片栗粉 ②⑯ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ㉚うどん	★ ★	牛乳　しらす 豆腐　わかめ 豚肉　乳：青のり ツナ缶　幼：のり かつお節 卵	ねぎ　にら　ｽﾞｯｷｰﾆ たけのこ　にんじん しいたけ　きゅうり にんにく　オクラ しょうが　梅干し もやし		②⑯和風冷製ﾊﾟｽﾀ ㉚冷やし梅うどん 牛乳 0、1歳：すまし汁 （かぼちゃもやしｽﾞｯｷｰﾆ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ②⑯ 521 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉚ 527 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質②⑯ 15.5 g 脂質㉚ 14.7 g 食塩相当量 1.8 g		
3 17 31 土	冷やしカレーうどん 五目和え		中華麺　三温糖 ﾊﾞﾀｰ　油 小麦粉　じゃがいも うどん	★ ★	牛乳　ハム 豚肉 卵 油揚げ	にんじん　かぼちゃ たまねぎ もやし ほうれん草		かぼちゃのパウンドケーキ 牛乳 0、1歳：スープ （キャベツコーン）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.6 g		
5 月	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 厚揚げとなすの煮物 味噌汁（かぼちゃ小松菜）	★ ★	精白米 三温糖 ごま油 乳：うどん 幼：そうめん	★	牛乳 鶏肉 厚揚げ ハム	ねぎ　オクラ なす にんじん しょうが かぼちゃ 小松菜		七夕そうめん （乳：うどん） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.4 g		
6 20 火	ご飯 サバの甘辛煮 はりはり漬け 味噌汁(玉ねぎにらえのき)		精白米 三温糖 わかめごはん（備蓄米）	★	牛乳 さば 刻み昆布	ねぎ　にら しょうが　えのき にんじん きゅうり 切干大根 たまねぎ		わかめおにぎり（備蓄米） 牛乳 0、1歳：味噌汁 （かぼちゃなす切干大根）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.9 g		
7 21 水	高野豆腐のそぼろご飯 とり天ぷら キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁（油揚げさつまいも）	★ ★ ★	精白米　ごま油 三温糖　さつまいも 油 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ てんぷら粉	★ ★	牛乳 豚肉 高野豆腐 油揚げ 小豆 卵	にんじん たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり		小倉抹茶ケーキ 牛乳 0、1歳：スープ （キャベツねぎしいたけ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 682 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g		
8 木	ご飯 スズキのにんにく醤油焼き なすとｽﾞｯｷｰﾆの味噌炒め すまし汁（大根しいたけねぎ）	★ ★ ★	精白米 三温糖 食パン ﾊﾞﾀｰ 小麦粉	★ ★ ★	牛乳 すずき ツナ缶 チーズ 生クリーム	にんにく　しめじ なす　たまねぎ ｽﾞｯｷｰﾆ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ　コーン だいこん にんじん		グラタントースト 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ （なす玉ねぎｽﾞｯｷｰﾆ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.9 g		
9 金	ご飯 ポークチャップ かぼちゃサラダ 味噌ミルクスープ	★	精白米 三温糖 油 マヨネーズ ﾊﾞﾀｰ	★	牛乳 豚肉	かぼちゃ　たまねぎ きゅうり　エリンギ にんじん　にんにく 小松菜 しめじ とうもろこし		焼きとうもろこし 牛乳 0、1歳：味噌汁 （かぼちゃ玉ねぎキャベツ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g		
10 24 土	大根おろしの和風パスタ ベジタブルスープ		ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　三温糖 油　小麦粉 ﾊﾞﾀｰ マヨネーズ	★	牛乳 豚肉	だいこん　にんじん きゅうり　たまねぎ 水菜　しめじ しょうが		ショートブレッド 牛乳 0、1歳：すまし汁 （なす水菜）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.3 g		

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前のおやつに牛乳が付きます。
・お昼に果物が付きます。

・▨マークはおたのしみおやつです。
・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。